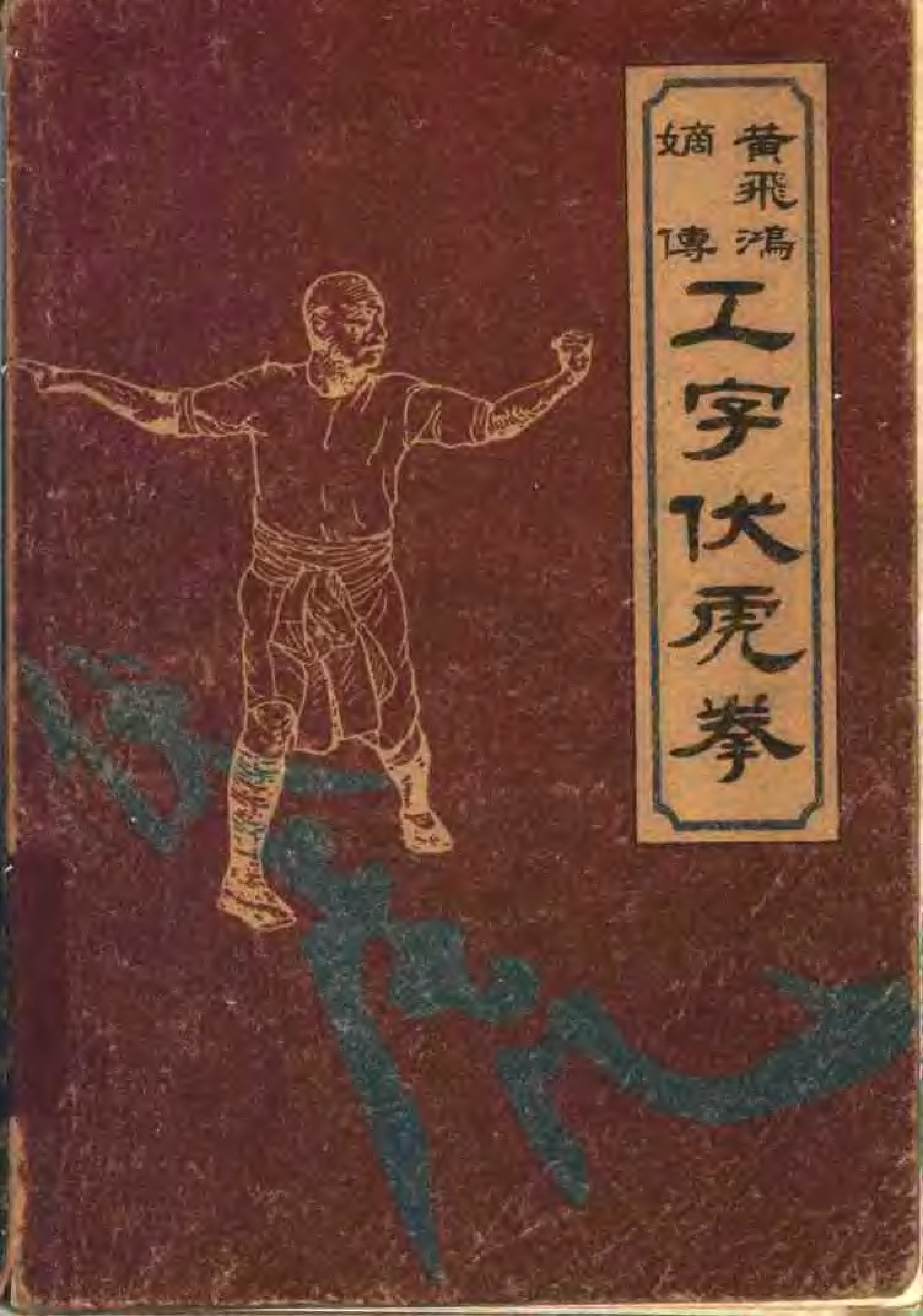

黃飛鴻
嫡傳
工字伏虎拳

南拳秘傳功譜

黃飛鴻嫡傳工字伏虎拳

梁達 編著

嶺南美術出版社

(粤)新登字 06 号

责任编辑　刘　军　后来居
封面设计　梁健莹
责任技编　吴少娟

书　　名　黄飞鸿嫡传工字伏虎拳
编　　著　梁　达

出版发行　岭南美术出版社
经　　销　广东省新华书店
印　　刷　番禺市印刷厂

规　　格　787×1092 毫米　32 开　6.25 印张　112 千字
版　　次　1996 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印　　数　15000 册

ISBN7－5362－1341－7／J·1213
定　　价　元

黄飞鸿轶事

在近代广东武林中，黄飞鸿可谓大名鼎鼎。其故事前两年曾被搬上银幕，风靡一时。以下乃其两则轶事。

一、一鞋一掌打出一段姻缘

黄飞鸿一生共有妻妾4人，其中与第四任妻子莫桂兰的姻缘，堪称“误打误撞”的“偶然事故”。

某日，适逢神诞，佛山叠滘乡人大事庆祝，并专请黄飞鸿赴会以资助兴。黄飞鸿率门人盛服出场；先由徒弟“大只窝”舞狮，继而自己登台演武，不时博得满堂喝彩。

19岁的莫桂兰当时正偕其二姉在人丛中观看。她貌有痘瘢，且性情泼辣，故虽年逾花讯，却还待字闺中。其二姉有意要磨她性情，便与之戏赌，谓若她敢上台掴黄飞鸿一巴掌，自己愿输百金。莫桂兰被此一激，便道：“汝拭目观之”，挤身挨近台前。

也是合该有事。黄飞鸿此时正表演至瑶家扒之“鬼王拨扇”一式。只见他将扒一按，举足一踢，所穿布鞋竟脱脚飞出，不偏不倚打中莫桂兰前额。莫桂兰乘机疾奔台上，不由分说一掌拍在黄飞鸿脸上。黄飞鸿愕然不解，忙问其故。莫桂兰怒道：“什么名拳师，表演如此不慎，将鞋打到别人头

上。若是武器脱手，岂非伤及人命?!”黄飞鸿其时声誉正如日中天，今为一少女当众羞辱，众门徒自是大怒，观众也私下为莫桂兰担心。谁知黄飞鸿竟微笑着说：“姑娘所言甚是，我一时不慎，而姑娘以掌批我，亦足以惩我之过；尚望姑娘息怒。”于是众目睽睽之下，莫桂兰徐步下台而去。

黄飞鸿回馆后，对莫桂兰念念不忘，以至四处打听，托人作媒，欲娶莫桂兰为妻。而莫桂兰本慕黄飞鸿为人，自然无不答应。于是你欢我喜，终结良缘。

二、“绝学”无影脚

世人多以为无影脚为黄飞鸿所创，不知其实另有传人说起无影脚之事，可谓始终皆“绝”。

与黄飞鸿同时代，有一个名叫宋辉镗的拳师。一次他出门远行，夜宿旅店，因觉寂寞而步至庭中练拳，忽闻旁边有女子嗤笑之声。宋惊讶之下，潜至发声之邻舍“壁听”。刚好听到一女子在讥笑自己“有拳无脚”。宋心想此女必有“来头”，于是叩门“求教”。未几，两人便于房中较量起来孰料甫一接触，宋辉镗即连中数腿，且不知其脚从何而至，遂深表佩服。结果两人竟由此成就了里姻缘。宋辉镗在“严妻”督导之下，尽得无影脚秘法。

后来黄飞鸿在与宋辉镗切磋武艺之际，见其脚法神奇，乃表示愿执弟子礼而学之。宋辉镗本将无影脚视作至宝，誓不传人；但又忍不住想学黄飞鸿的铁线拳和伏虎拳绝技，遂提出以“绝”易“绝”，彼此互授秘技。黄飞鸿闻言大喜，即刻答应。从此无影脚“绝学”，便为黄飞鸿所有；而得其真传者，仅弟子陈殿标一人。

工字伏虎拳源流概述

工字伏虎拳，由清末民初广东武术名家、虎鹤门宗师林世荣根据其师黄飞鸿遗技所编创。

黄飞鸿一生传奇，精擅单工拳、双工拳、单弓伏虎拳、双弓伏虎拳、猛虎拳、四象标龙棍、一双子母刀，以及无影脚、黑虎爪等绝技，为近代岭南武林之翘楚。

工字伏虎拳即是由林世荣将其单、双工拳和单、双弓伏虎拳加以揉合演化而创编出来的一套拳法。

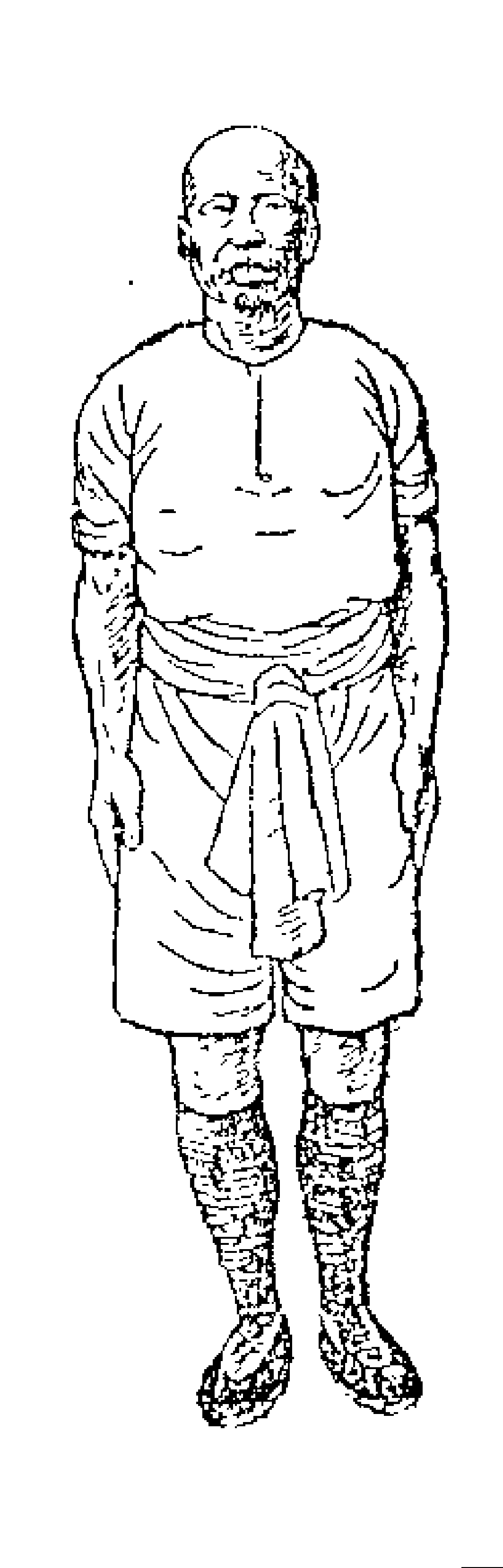
林世荣后将此拳传于弟子邓二；邓二又传于弟子何华。1957年，何华在广州西关龙津中路开设“何华国术研究所”，遂使此拳风行一时。

而林世荣弟子朱愚斋对工字伏虎拳图谱之整理，亦功不可没。

工字伏虎拳谱目
（传统古谱）

工字伏虎拳图谱

第一式　合腳離開一寸闊



訣曰：合腳離開一寸闊，頭頂千斤定天門；
氣沉丹田貫四肢，心耳足眼神意存。

第一式　合脚离开一寸阔

诀曰： 合脚离开一寸阔，头顶千斤定天门；
气沉丹田贯四肢，心耳足眼神意存。

【图解】 腰束绸纱带，静立。两手自然贴身而垂，两脚平开约离一寸。颈正头平，眼望前方，自然呼吸，存意于腹（如图）。

【要旨】 头平颈劲，意守丹田，眼观六路，耳闻八方。

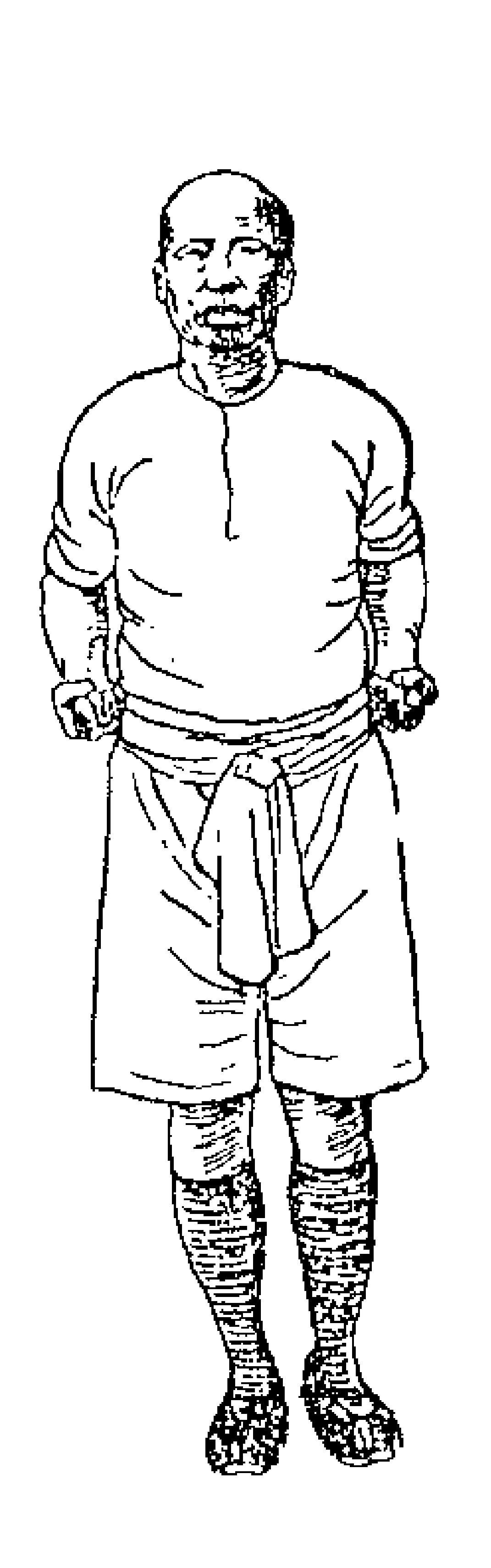
【拆门解义】 此势为开式，旨在存气蓄力，由无形而生有形。不作攻防论，故无拆义。

【编者按】 虎鹤一派，以气下丹田，内蓄功力为根；务求汇气凝神于四肢。此门所言四肢，概念独特，不仅指手脚。除足为一肢外，心意亦为一肢，眼、耳亦各为一肢。

黄飞鸿嫡传一派之拳术，皆重头腹功夫。若头颈不充，腹气不实，则拳掌发出必势单力薄。

练洪拳者，必腰束绸纱带。此举利于收腹敛气；故束腰时要尽力收紧，使腹部状似“田鸡（青蛙）肚”；如此则气易沉聚丹田。

第二式　兩手揸拳藏在腰



訣曰：兩手揸拳藏在腰，敵來打我再發招；一變擒拿伏虎手，虛實相擋玄機妙。

第二式　两手揸拳藏在腰

诀曰：两手揸[1]拳藏在腰，敌来打我莫发招；
一变擒拿伏虎手，虚实对挡玄机妙。

【图解】 承上式，双掌握指变拳，贴于腰间盆骨处（如图）。

【要旨】 力蓄拳臂，如开弓搭箭；心生戒备感

【拆门解义】 此势为防备手法，以静待动，彼不来则我不发。

对敌时，若其出左手来打我，我即可出右拳化爪以擒之。此名擒拿伏虎手。

【编者按】 经云：虚来则虚招，实来则实挡，唯他来我挡时，切莫飞䏲[2]直拦；而应立变虎爪擒拿，顺势一拖其臂，再出其它攻手。

---

① 揸——广州方言，音（za），抓握之意。
② 䏲——广州方言，音（zang）肘部之意。

第三式　抽上胸中一切出



訣曰：抽上胸中一切出，切掌勢如刀劍術；提拳縮胳消伏手，反掌兜撞破敵卒。

第三式　抽上胸中一切出

诀曰： 抽上胸中一切出，切掌势如刀剑术；
提拳缩肘消伏手，反掌兜撞破敌卒。

【图解】 承上式，深吸气将藏腰双拳同时提抽至胸腋下，然后呵气化掌傍身切出（如图）。

此势又名切掌。

【要旨】 抽拳上胸深吸气，切掌时猛呵一声，吐气催劲。

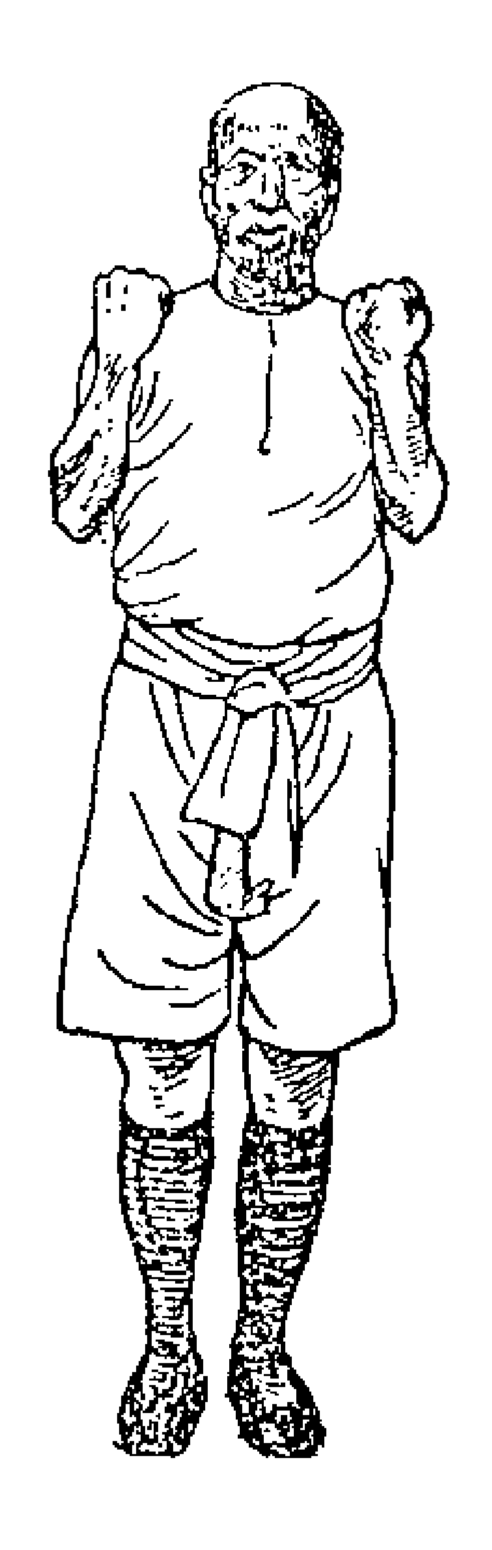
【拆门解义】 此势为洪拳外膀手法，用于化解伏手。

实战中，若敌出手伏我肘部，我即可用此法，立提拳头，避开对方来势，再合指化掌猛力切向其胸腹，并趁势兜其下巴，反制先机。

【编者按】 切掌一势，四指相合，如刀似剑，威力无比。但须指硬如铁者，方具其效。

凡练切掌，一要气贯指端，使其日生劲力；二要练手指拍打功夫，可用铁砂作拍打之物，发力逐渐由轻至重，一日早晚二次练之，一年后功便可成。

第四式　反手抽拳對膊肩



訣曰：反手抽拳對膊肩，洪家伏虎有眞傳；向上一邊勢威猛，雙拳可以打通天。

第四式　反手抽拳对膊肩

诀曰： 反手抽拳对膊肩，洪家伏虎有真传；
向上一遹势威猛，双拳可以打通天。

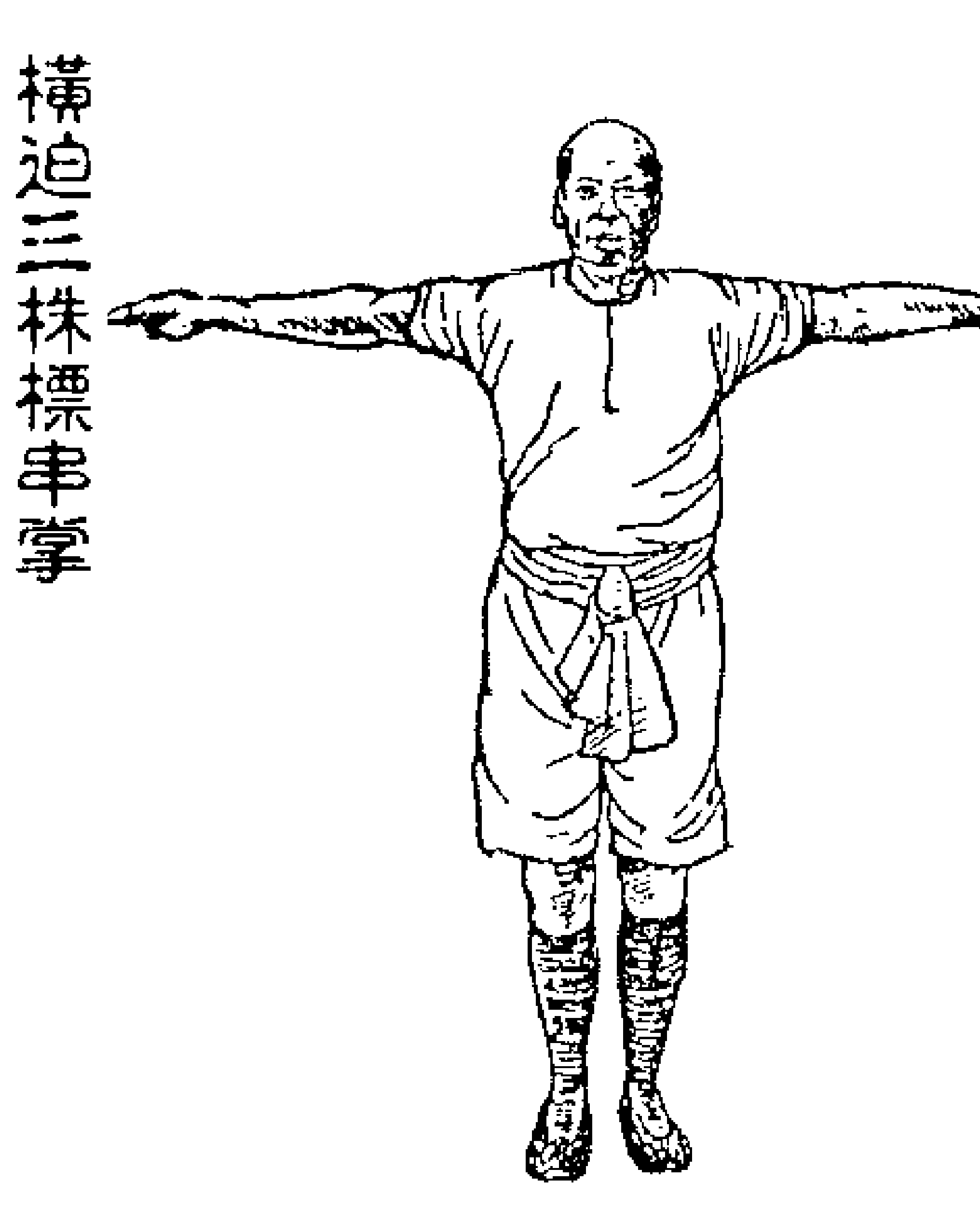
【图解】 承上式。双手反掌揸拳，用力猛喝一声“哟”，朝上抽起，与肩膀相对（如图）。

【要旨】 抽拳时劲力要猛，哟一声助势。

【拆门解义】 此势为上攻手法，用于撞人下颌。

【编者按】 此势尚可消解他人伏抱。当我被敌从后抱住双臂及身躯时，只须按式双手向上猛抽一遹，即可解脱。抽手时切记同时用臂部向后一撞，此招叫虎尾势，以撞其腹裆逼人松抱。

第五式　橫迫三株標串掌



訣曰：橫迫三株標串掌，內力沉橋標指長；此勢專練橋掌勁，所藏真諦妙無量。

第五式　横迫三株标串掌

诀曰： 横迫三株标串掌，内力沉桥[1]标指长；
此势专练桥掌劲，所藏真谛称无量。

【图解】 承上式。将抽上两拳化掌一拍至腰间，随即向两侧标出（如图）。然后沉肘一定，变四指撑天掌，收至肩膀推出，连推三次（此名三度株桥）；最后一标掌，还原图示之状。

【要旨】 将内力横逼于桥、掌、指中。

【拆门解义】 此势主练内功桥架及标掌之劲。实战中，可用此还击敌之打头横拳。

【编者按】 此三株标串掌，乃洪拳著名之三展手法。其"硬桥硬马"，全以此为根基。不知洪拳三展手，便不得洪拳要义。

久练三展手，筋强骨壮，力道沉雄。

练推三展手，收时松劲，推时发力。

---

① 桥——南拳术语。指手前臂及相关部位。

第六式　沉靜一定指撐天



訣曰：沉靜一定指撐天，鐵臂禪師傳在先；此功又練指尾力，林師遺教透深言。

第六式　沉胯一定指撑天

诀曰：沉胯一定指撑天，铁臂禅师传在先；
此功又练指尾力，林师遗教透深言。

【图解】 承上式。三株标串掌之后，沉胯一定；双掌拇指内屈，四指撑天（如图）。

【要旨】 沉桥贯力于掌指，直至指端。

【拆门解义】 此势为架拦手法，用于“担桥”，即以此桥臂之力，硬架敌之拳臂；所谓桥上来而桥下过也。

【编者按】 林世荣先师言：欲用指尾之力，必练四指撑天。人若手臂无力，关节酸软，依此法练习，必见成效。

第七式　右手揸拳左用掌



訣曰：右手揸拳左用掌，原是一槌一拍上；莫作開禮尋常意，餓虎擒羊暗中藏。

第七式　右手揸拳左用掌

诀曰：右手揸拳左用掌，原是一槌一拍上；
　　　莫作开礼寻常意，饿虎擒羊暗中藏。

【图解】　承上式，右掌握指成拳，沉肘近腹；左掌折近右拳（如图）

【要旨】　预备开礼，拳掌约距二寸半

【拆门解义】　此势暗藏数种攻防手法，当我势如上式时，若敌乘虚打我中路，我即可出此势，左掌往下一拍（此名拐掌），右拳朝上一打，成二鬼拨扇之势。

此外，不论对方用何拳攻我中路，我只须以此势变饿虎擒羊，即可消解。饿虎擒羊势即高低双虎爪。低虎爪为横手，高虎爪为直手

【编者按】　此右拳左掌，名是开礼，实为技击。林师言此势其掌可拍挡入攻之肘，其拳可反击对方之头，至为中肯。

以此势防身，可谓简单实用。

第八式　吊腳收胸見禮謙



訣曰：吊腳收胸見禮謙，彼不動時我不變；敵來飛出凹翅手，千斤墜法破其先。

第八式　吊脚收胸见礼谦

诀曰：吊脚收胸见礼谦，彼不动时我不变；
敌来飞出缶[1]翅手，千斤坠法破其先。

【图解】 承上式。左脚划出，脚尖踮地；右脚随之微曲，成吊脚马。同时右拳左掌向前推出（如图）。

【要旨】 拱礼时收胸微笑。

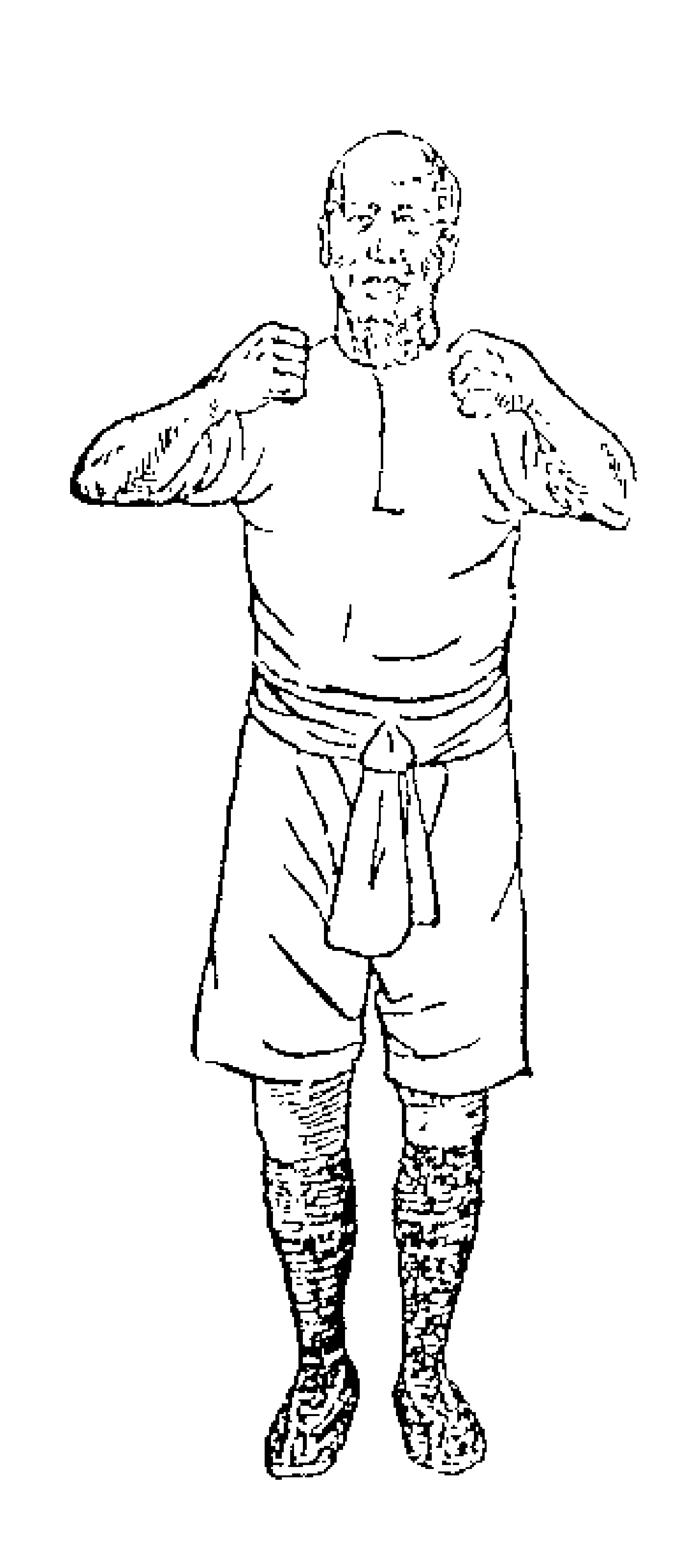
【拆门解义】 此势为开礼，原无拆义。若敌此时乘机一拳向我中路空门打入，我即可用左手一拍缶截其拳，再立转铁门闩千斤坠之势打他（千斤坠之法见第八十二式）。

【编者按】 此拱手一式，为武林中人相见之礼，以示相互尊重之意。若从技击论，则以静待动，寓攻于守，乃后发制人之法。

---

① 缶——南拳术语，软压之意。

第九式　扭手收拳歸原位



訣曰：扭手收拳歸原位，化出二字似蝶飛；

此是洪家眞絕技，再變漏手顯雄威。

第九式　扭手收拳归原位

诀曰： 扭手收拳归原位，化出二掌似蝶飞；
此是洪家真绝技，再变漏手显雄威。

【图解】 承上式。扭手收拳（如图），然后再归原位（藏腰）。

【要旨】 收拳扭手时，要气充胸膈；藏腰时再将气引归下腹丹田。

【拆门解义】 此势暗藏蝶掌手法。其妙处在于当敌发掌推我时，我顺手一扭，双掌一齐打出，以掌破掌。

若我掌力不及，即可变分漏手而出（参见第五十三式）。

【编者按】 经云：拳不及掌，掌不及指。故世有金刚指、铁砂掌之类手法。

此扭手变掌，出手畅顺，形似飞蝶，势如闪电，并可因敌而变多种攻打手法；故洪拳蝶掌，向称大技。

第十式 脚踭開馬落四平



訣曰：脚踭開馬落四平，趾尖膝頭兩對正；插腰穩坐如泰山，銅澆鐵鑄功乃成。

第十式　脚静开马落四平

诀曰：脚静开马落四平，趾尖膝头两对正；
插腰稳坐如泰山，铜浇铁铸功乃成。

【图解】 承上式。扭手藏拳于腰，两脚一开，身坐四平大马（如图）。

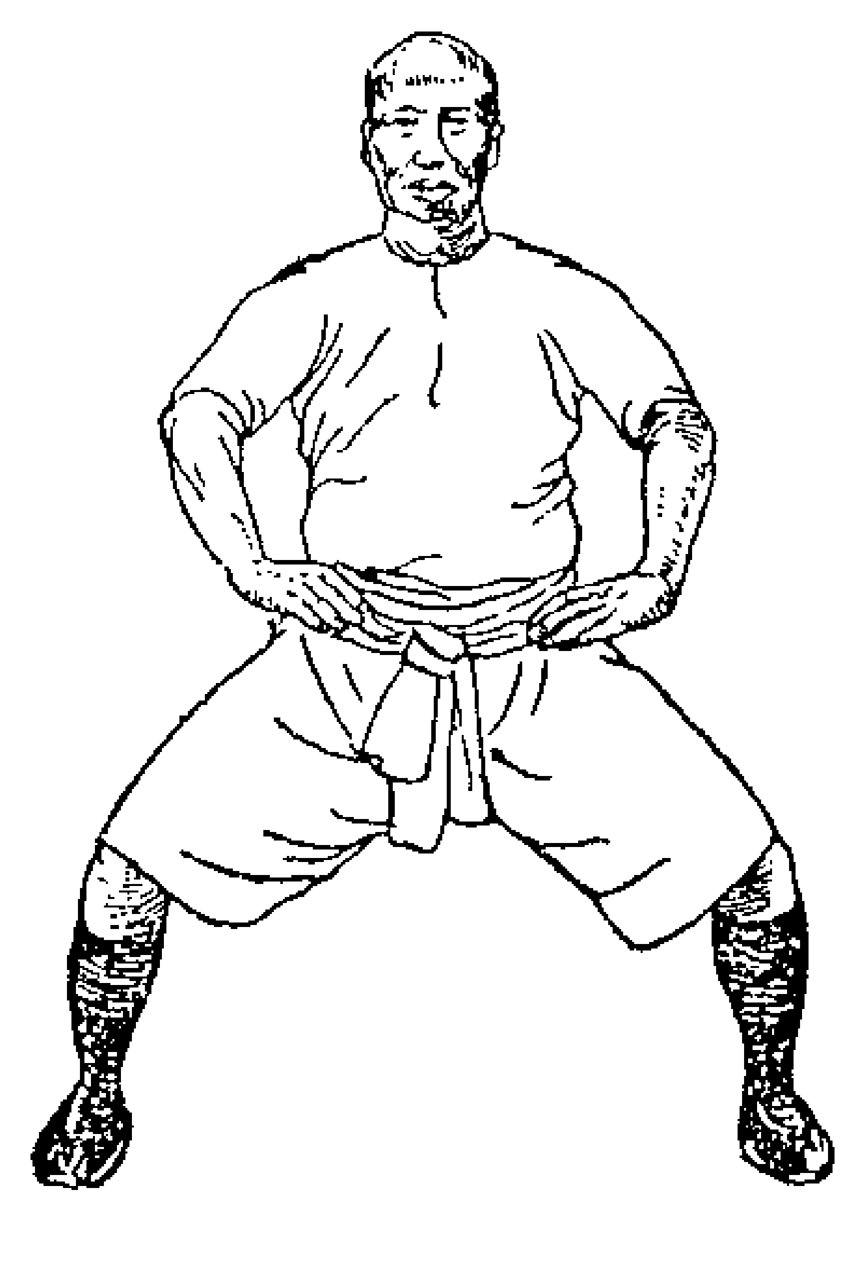
【要旨】 脚尖对正膝部，着力于地；身腰沉稳，头颈平正，眼望前方。

【拆门解义】 此势为洪拳著名马法之一，旨在培练腰马内力，巩固下盘，故无拆义。

成此势时，须知我上中下三路皆空，敌易以黑虎偷心、单龙出海、火箭槌之类拳法攻我；当此可用退马穿桥手法（如单虎爪）消之。

【编者按】 洪拳甚重腰马，故门中有言：“未学拳头，先学扎马。”腰马乃南拳之根基。昔日广东洪拳名家铁桥三，便以铜浇铁马、落地生根著称。马功至此，则敌不仅无法扫脚撼我，尚惧我大脚踩之。

第十一式　抽拳在胸雙切胯



訣曰：抽拳在胸雙切胯，虎嘯一聲護中堂；力進指掌尤為要，雙工千字妙中藏。

第十一式　抽拳在胸双切膀

诀曰： 抽拳在胸双切膀，呵呼一声护中堂；
力达指掌尤为要，双工千字妙中藏。

【图解】 承上式，将双拳从腰间抽至胸中，用力向下切出，同时口发“呵”声（如图）。

此名双切膀qt手。

【要旨】 力贯指掌。两手掌心朝下，指尖相对，相距约五寸。

【拆门解义】 此势为守中掌法。用于截打中路来拳。若敌拳左来，则我左挑；右来，则我右挑；双拳同来，则双手挑。此名双工千字手，为此势之变化。

【编者按】 此切膀qt手，乃洪拳常用手法之一；一旦发出，即应连消带打变守为攻。一般切掌手，多变衲里藏花，以击敌腰部。

第十二式　合掌分開定金橋



訣曰：合掌分開定金橋，雙蝶撲來斷其腰；藏有三星拘彈腳，伏虎拳中大秘招。

第十二式　合掌分开定金桥

诀曰： 合掌分开定金桥，双拨齐来断其腰；

载有三星构（拘）弹脚，亦是拳中大破招。

【图解】 承上式，两掌向上一挑分开，成四指撑天势（如图）

此名定金桥

【要旨】 分掌定金桥时，沉肘通力于桥、掌、指中。

【拆门解义】 此势为破蝶掌手法。

若敌用破排手法从左打来，我即拉右马退后，变三星拘弹脚法反击。

【编者按】 三星拘弹脚法为洪拳攻守大法。所谓三星拘弹脚法，即是以此定金桥两掌向右一拨，同时右脚向前一拘踢出，迅速拖回；再将拨出两掌向前一弹打出。如此一拨、一拘、一弹，连环三式，故名三星拘弹脚法。

拘——广州方言，勾抓之意

第十三式　一指三株抛胇手



訣曰：一指三株抛胇手，肘起實出力悠悠；右一撑天左虎爪，强筋健骨此真猷。

第十三式　一指三株抛胯手

诀曰：一指三株抛胯手，肘起震出力悠悠；
右一撑天左虎爪，强筋健骨此良猷。

【图解】 承上式。左手将撑天四指扣下，如鹰爪形（属虎爪之一）；右手将中指、无名指、尾指扣下，食指竖起，成一指撑天状（如图）。然后抛胯出掌三次（法见下图）。

【要旨】 抛胯不要过猛，力要沉。出掌时将劲力贯于掌指之中，震力而出。

【拆门解义】 此势旨在练抛胯震掌。而扣指之法，即是擒拿抓法。对敌时可以此法扣其锁骨，而以抛胯击其下颚。震掌主练内力，久之击人力透脏腑；唯用无定式。

【编者按】 常练此式对强化消化系统和指臂筋骨大有助益。

第十四式　連拋三次有三勾



訣曰：連拋三次有三勾，此勢直勝不含混；是消橫勝眞妙手，究撞破抱其中存。

第十四式　连抛三次有三匀

诀曰：连抛三次有三匀，此势直踭不含混；
是消横踭真妙手，兜撞破抱其中存。

【图解】 此势乃上式中之抛踭形态（如图）。

【要旨】 抛踭不可过急。

【拆门解义】 此势乃专消横肘撞击之法，也可作兜击下颚之用。若敌忽然从正面切入，双手来抱我腰，则我可起踭立击其颚，令其负痛松手。

【编者按】 此抛踭手法，洪拳称为“虎踭”。经云：逢踭必以踭消踭，横踭来时直踭送，直踭来时横踭消。

“以踭破踭”，乃洪拳大法，故对此势，学者切莫小视之。

第十五式　四拋標串撐天指



訣曰：四拋標串撐天指，先標後定勢連之；
內藏洪家大手法，世代少語人鮮知。

第十五式　四抛标串撑天指

诀曰： 四抛标串撑天指，先标后定势连之；
内藏洪家大手法，世代少语人鲜知。

【图解】 承上式。抛胯三次之后，即将双掌向下一拍至腰间，紧接着合指向前标出，然后齐变四指撑天（如图）。

【要旨】 标掌要快而猛并力透指端，随变撑天掌。

【拆门解义】 此势乃攻胸手法。若敌一拳向我中部打来，我即用此标掌直出迎击，连消带打（参见第二十三式）。

【编者按】 此势若与抛胯、拍掌连用，则为洪拳著名之“三势连环”攻敌大法。此法历来皆为门中之秘，不公于世。

第十六式　雙抽雙割一揸分



訣曰：雙抽雙割一揸分，金橋掛打力如神；拳出千鈞勢難遏，可破銅牆鐵壁陣。

第十六式　双抽双割一揸分

诀曰： 双抽双割一揸分，金桥挂打力如神；
拳出千钧势难挡，可破铜墙铁壁阵。

【图解】 承上式。将两手收至胸前交加一合，双掌揸拳一抽，外分割开（如图）。

此名双抽双割，又叫分金桥。

【要旨】 分拳时要挺胸，力硬势沉。

【拆门解义】 此势略变即为挂拳。若敌以中拳向我正面打来，我即可侧肩进马，用此势或变挂拳反击。

【编者按】 洪家拳法，多属后发制人。你不来我不发，你来则我发，连消带打。此招分金挂打，乃洪拳常用手法，气势沉雄，非同小可。

第十七式　出左吊右拉歸後



訣曰：出左吊右拉歸後，右虛左實意要守；何懼他脚掃過來，我亦有脚與之斗。

第十七式　出左吊右拉归后

诀曰：出左吊右拉归后，右虚左实意要守；
何惧他脚扫过来，我亦有脚与之斗。

【图解】 承上式。从分金桥变抱拳藏腰，左脚向前一步，右转身拉马归后；紧接着右脚吊起，脚尖着地（如图）。

【要旨】 吊脚转身要自然，两脚左实右虚，心存迎敌之念。

【拆门解义】 此势乃吊脚马，为洪拳脚法之一。若敌一脚踢来，我立起右脚去架，以脚消脚，此名脚上起脚法。凡踢出之脚，一定要稳。

【编者按】 经曰：以脚拆脚。横脚来则直脚去，直脚来则横脚去；总之连消带打，以脚制脚。

修练此法，要在立稳踢猛；否则起脚时身易失衡，被人拖跌。

第十八式　剷腳四平八分馬



訣曰：剷腳四平八分馬，能踢可變單勝劃；洪家腳法由此練，踢起千斤不虛夸。

第十八式　铲脚四平八分马

诀曰： 铲脚四平八分马，能踢可变单膀划；
洪家脚法由此练，踢起千斤不虚夸。

【图解】 承上式。一提所吊右脚（如图），再一转铲地，成四平八分马势。

此势又名金鸡独立。

【要旨】 吊提右脚时，左足要立稳。

【拆门解义】 此势提脚待发，又同上式。实战中亦可立变单膀手，消敌来拳。

【编者按】 “金鸡独立”一式，既可出踢脚，又可变膀手，运用十分灵活。

此势为脚法基本功之一。

第十九式　子午連轉單膀手

訣曰：子午連轉單膀手，播來播上過手走；若見馬到馬發標，洪家硬拳撞硬斗。

第十九式　子午连转單膀手

诀曰： 子午连转单膀手，桥来桥上过手走；
若见马到马发标，洪家硬拳撞硬斗。

【图解】 承上式。扭身右转，两脚成右弓左箭步（又名子午马）；然后左掌下按，右掌化爪从左肩前划出（如图）。

此名单膀手。

【要旨】 子午马要稳，单膀手要有力。

【拆门解义】 洪拳膀手，有内外之分。单膀手属内膀，一般之割手、切掌则属外膀。

此势用手硬接对方手桥，并乘机擒拿之。

【编者按】 经曰：桥来桥上过，马到马发标。此单膀手法，以桥拆桥，以硬打硬，堪称洪拳“硬桥硬马”之典型招式。

第二十式　一挑擰馬千字落



訣曰：一挑擰馬千字落，一撇一橫深斟酌；世人若得其中秘，便知洪家妙法多。

第二十式　一挑拧马千字落

诀曰：一挑拧马千字落，一撇一横深斟酌；
世人若得其中秘，便知洪家妙法多。

【图解】 承上式。拧马转身吊左脚，同时左掌一挑，再向左外一撇，然后微收向腹成揸（握空）势；右掌化拳横划藏腰（如图）。

此名千字手。

【要旨】 向左转身拧马，千字手要有力。

【拆门解义】 此千字手法，先左手一撇，再右手一劈，随之抽拳归后，以双挂拳打落；实为攻防兼备之大法。且其用富于变化，如敌托我肘部，从此式可立转双标串手还击。

【编者按】 洪拳千字手法，秘藏三势。一势为左手撇，如千字之"丿"；一势为右手横，即千字之"一"；一势为双手直下挂落，如千字之"丨"。

可惜"左撇右横双挂落"之千字手神髓，今日已鲜有人知。

第二十一式　抽手轉身割歸後



訣曰：抽手轉身割歸後，鉸剪馬步將膝扭；割掌蓄力備偷襲，連環掌去勢不留。

第二十一式　抽手转身割归后

诀曰： 抽手转身割归后，铰剪马步将膝扭；
　　　割掌蓄力备偷袭，连环掌去势不留。

【图解】 承上式。转身踏马扭步，成铰剪（剪刀）马势；右手藏拳在腰，左手化掌，一沉割归腰间（如图）。

【要旨】 转身扭马要稳，割掌蓄力。

【拆门解义】 此势拆义有二，皆由上式变出。一是当我千字手时，敌向我左侧腰部一拳打入，我立转马，抽手向下一割，即成此势。二是敌从后面一拳打来，我将左脚向前一踏，扭膝成铰剪马；顺势以手往头上一拦割下，亦成此势。

【编者按】 此抽身割掌，由上式拆变而来，并多与下式连环使用。即割掌之后，要紧接着一掌打出，不能稍有停顿。经云"一割一掌打出"，即此意也。

第二十二式　上馬連變側掌打

訣曰：上馬連變側掌打，防腰又化四平馬；平踭頂肘標手去，縱是鐵漢也血花。

第二十二式　上马连变侧掌打

诀曰：上马连变侧掌打，防腰又化四平马；
平睁顶肘标手去，纵是铁汉也血花。

【图解】 承上式。右脚前踏，成右弓左箭子午马，同时左手侧掌打出（如图）。

【要旨】 出掌用劲，肘稍下沉。

【拆门解义】 此势为中攻手法，但侧掌一出，腰间顿空，须防敌趁机偷袭；可立转四平马，顶睁打出（参看下式），再出标串手还击。

【编者按】 四平睁打人非同小可。经曰：拳睁之力，为最大。又云：拳不及掌利，掌不及指尖。拳力不及睁，睁力不及脚。而人身之力，大莫过腰。故凡劲力，必从腰发。

第二十三式　四平睜頂標串出



訣曰：四平睜頂標串出，洪家拳雖有睜術；但須預防腰下虛，以睜拆睜有規律。

第二十三式　四平膊顶标串出

诀曰： 四平膊顶标串出，洪家拳髓有膊术；
左须预防腰下空，以膊拆膊有规律。

【图解】 承上式。在侧掌打出及左转四平马之同时，左膊平肩顶出（如图）。

此名四平膊。

【要旨】 出膊要平，力要稳。

【拆门解义】 此势为上打手法。若敌以膊法来消，我可扭马转身，旋肘伏压其上，以膊拆膊。

【编者按】 洪拳素重短桥窄马，拆膊乃其中一大技法。唯膊法易学难精，须反复研习方能洞悉其奥。

第二十四式　割手四平掌打正

訣曰：割手四平掌打正，掌風起處發吼聲；以聲助力勢如虎，電光石火更雷鳴。

第二十四式　割手四平掌打正

诀曰： 割手四平掌打正，掌风起处发吼声；
以声助力势如虎，电光石火更雷鸣。

【图解】 承上式，左手向下一割，再提至腋下一推打出（如图）。

【要旨】 四平马不变。割手要猛，推掌要正。

【拆门解义】 此势连消带打，为洪拳著名之雷电掌法；用于打人胸部。出掌时猛喝一声，如雷轰顶，可令敌魂飞魄散。

此势既出，敌若欲扭我手腕，我可将掌变拳，一抽而分开其势。

【编者按】 此四平正掌功成之后，七尺以外，掌风即可伤人。

相传练习此掌，要日对山中，朝晚推出数次，三年便可大功告成。

第二十五式　一揸抽手轉一分



訣曰：一揸抽手轉一分，勢變金槌說五行；金木水火土参竅，切莫浪拋輕傳人。

第二十五式　一揸抽手转一分

诀曰：一揸抽手转一分，势变金槌[1]说五行；
　　　金木水火土拳窍，切莫浪抛轻传人。

【图解】 承上式。将左四平掌下面一揸成拳，再略抽提至胸，然后两拳一分向左右打出（如图）。

【要旨】 力注揸抽之中。

【拆门解义】 此势拆义可参看第十六式。

【编者按】 此揸拳分金槌势，为洪家五行拳之一。五行拳共分金、木、水、火、土五种。金即分金槌；木乃夹木槌；水为水浪抛槌；火乃火箭槌；土为土抛槌。

---

① 槌——广州方言，音（cui），拳头之意。

第二十六式　出右吊左拉歸後



訣曰：出右吊左拉歸後，左虛右實意要守；
無非一腳分左右，前式此式兩相併。

第二十六式　出右吊左拉归后

诀曰： 出右吊左拉归后，左虚右实意要守；
无非一脚分左右，前式此式两相侔。

【图解】 承上式，左手变抱拳收腰；右脚踏出，左脚拖后，自然吊起（如图）。

【要旨】 转身吊脚要自然；两脚右实左虚，心存防敌意。

【拆门解义】 参看第十七式。

【编者按】 此吊脚马势，通常用作拆脚前之准备。若敌直脚来，则我横脚去；若敌横脚来，则我直脚去。

第二十七式　剷腳四平馬八分



訣曰：剷腳四平馬八分，可變一手單勝真；彈腳再出千斤力，金鷄獨立譜有云。

第二十七式　铲脚四平马八分

诀曰： 铲脚四平马八分，可变一手单膀真；
弹脚再出千斤力，金鸡独立诸有云。

【图解】 承上式，提左吊脚（如图），再转铲落地，变四平八分马。

【要旨】 提左脚时，右足要稳。

【拆门解义】 此势可变单膀手，防敌拳攻。

【编者按】 可参看第十八式

第二十八式　子午一轉右膀手



訣曰：子午一轉右膀手，衍化千字力不留；連環强攻勢勇猛，洪家妙法著春秋。

第二十八式　子午一转右膀手

诀曰： 子午一转右膀手，衍化千字力不留；
连环强攻势勇猛，洪家妙法著春秋。

【图解】 承上式。左转身成左弓右箭子午马。同时右掌按下，左掌变虎爪从右肩前划出（如图）。

【要旨】 子午马要稳。左虎爪划出要有力。

【拆门解义】 此势与第十九式形同而手异，主防右路来拳。亦可与千字手连用，强攻来敌。

【编者按】 膀手变千字，乃洪拳绝技之一，习者当知。

第二十九式　一挑撑馬右千字



訣曰：一挑撑馬右千字，掌馬靈活由此致；橋馬頂力為法旨，美人照鏡好風姿。

第二十九式　一挑拧马右千字

诀曰： 一挑拧马右千字，掌马灵活由此致；
桥马预力为法旨，美人照镜好风姿。

【图解】 承上式，右手一挑向上，随之拧马转身，手成千字势；左掌同时揸拳藏腰（如图）。

此名竖千字，又叫"美人照镜"。

【要旨】 拧马成右千字马势，右掌上挑劲力要猛。

【拆门解义】 此势为防挡手法，其用灵活多变。

【编者按】 掌马互变，乃"美女照镜"内旨，久练可令身手十分灵活，故于实战中，多作闪避腾挪之用。

第三十式　抽手轉身割歸後



訣曰：抽手轉身割歸後，右脚一踏變攻守；沉掌橋蓄千鈞力，出擊敵腰勢不留。

第三十式　抽手转身割归后

诀曰： 抽手转身割归后，右脚一踏定攻守；
沉掌桥蓄千钧力，出击敌腰势不留。

【图解】 承上式，右掌一割归腰，同时转身出右脚，成铰剪马势（如图）。

【要旨】 手桥蓄力，腰马沉稳，割掌时要上运过头。

【拆门解义】 此势主消背后来拳；而沉掌至腰，则为出击之准备。

【编者按】 攻防转换之间，要在意定身活。

第三十一式　上馬連出一側掌

訣曰：上馬連出一側掌，弓步馬大手橋長；
排山掌勢方推動，雷霆一聲碎敵膽。

第三十一式　上马连出一侧掌

诀曰： 上马连出一侧掌，弓步马大手桥长；
雄山掌势方振动，雷霆一声碎敌胆。

【图解】 承上式，左脚踏出，变子午马势，同时右手一掌打出（如图）。

【要旨】 踏马出掌时，要猛喝一声。

【拆门解义】 此势为中攻掌法，专打敌腰。

【编者按】 此势紧接上式而出，要在猛喝一声，借力打人。此亦洪拳一大特点。

第三十二式　四平靜頂標串手

訣曰：四平靜頂標串手，勢如刀劍是鐵肘；出時喝聲如虎嘯，前弓後箭臂勿收。

第三十二式　四平脖顶标串手

诀曰： 四平脖顶标串手，势如刀剑是铁肘；
出时喝声如虎啸，前弓后箭臂勿收。

【图解】 承上式，将打出之侧掌一翻，变标串手形；同时猛喝一声（如图）。

【要旨】 桥手平直如剑，力贯指端。

【拆门解义】 此势为上攻手法。此时敌若袭我腰部，我可立即转坐四平马，一掌劏下，旋即打出；再变分金槌势连攻。

【编者按】 其实此标串手，可在劏手归腰后立即标出，插人之颈喉。此势可与第二十三式互相参看。

第三十三式　割手四平掌打正

訣曰：割手四平掌打正，收拳歸靜手法靈；
洪家短馬藏短橋，習者細究方可明。

第三十三式　割手四平掌打正

诀曰：割手四平掌打正，收拳归睁手法灵；
洪家短马藏短桥，习者细究方可明。

【图解】承上式。右掌一割归腰，坐正四平马（如图），然后平掌正面打出。

【要旨】割掌要稳，马步要定。

【拆门解义】参看上式及第二十四式。此时敌若横桥伏我，转攻我头部，我即可揸拳归中，以睁顶睁，上马逼他守避。

【编者按】此势暗藏睁法，非名家指点，无以明之。由此亦可见洪拳短桥妙处之一斑。

第三十四式　一揸一抽轉一分



訣曰：一揸一抽轉一分，揸拿抽掛見精神；洪拳古譜存眞義，字字句句是珍文。

第三十四式　一揸一抽转一分

诀曰：一揸一抽转一分，揸拿抽挂见精神；
洪拳古谱存真义，字字句句是珍文。

【图解】 承上式。打出四平掌后，将掌一揸成拳，抽归胸前（如图）。

【要旨】 抽拳时，意在以静击人。

【拆门解义】 参见第十六式。

【编者按】 经云：一揸之法，属外膀手；一抽之法，属内膀手；一分之法，即是分金拳法。

知此势所含深义，则知揸、拿、抽、挂，实为洪拳妙法。

第三十五式　出左踏右吊脚馬



訣曰：出左踏右吊脚馬，美人照鏡挑一下；若人一拳打過來，我變貓爪抓擒他。

第三十五式　出左踏右吊脚马

诀曰： 出左踏右吊脚马，美人照镜挑一下；
若人一拳打过来，我变猫爪抓擒他。

【图解】 承上式。左脚踏前一步，随吊右脚，同时右手变掌往上一挑成“美人照镜”势（如图）。

此又名子午八分马。

【要旨】 子午八分马要稳。右掌上挑时，左拳亦同时变掌。

【拆门解义】 参见第十七式。此时若敌一拳打至，我可立变弓箭步，顺手变爪上抓其面。

【编者按】 “美人照镜”变爪之法，形似猫儿洗脸，故多用猫爪。但虎爪、龙爪一类，亦可以出。将虎爪指形收紧一些，即是猫爪。

第三十六式　照鏡手法爪三勾

訣曰：照鏡手法爪三勾，貓兒洗面見眞軍；兩掌爪指如鐵鉤，抓他面門奪他魂。

第三十六式　照镜手法爪三匀

诀曰：照镜手法爪三匀，猫儿洗面见真军；
两掌爪指如铁钩，抓他面门夺他魂。

【图解】 承上式。上踏右脚，成弓箭马势；两手屈指如钩，连续向前划扒三次（如图）。

此名猫儿洗面。

【要旨】 马如弓箭，爪似铁钩，桥发硬力，力不可死。

【拆门解义】 此势为上攻手法。出手要猛，势不留情。

【编者按】 猫儿洗面，为洪拳有名爪法。主抓人面门，亦可似虎爪作擒拿之用。先师林世荣生前曾表演过猫儿洗面，其指爪往树上一抓，树皮尽落。可见此招之犀利。

第三十七式　帶馬歸槽拉轉後



訣曰：帶馬歸槽拉轉後，此乃洪家挾頸手；入門對練幀又幀，莫遲意氣要情留。

第三十七式　带马归槽拉转后

诀曰：带马归槽拉转后，此乃洪家挟颈手；
入门对练慎又慎，莫逞意气要清留。

【图解】 承上式。猫儿洗面三次之后，揸手一抽，左转身向后成左弓右箭子午马，同时手睁外顶（如图）。

【要旨】 转身要快，抽手要猛。

【拆门解义】 此势为败敌之法，由照镜手变化而来。当我挟住敌颈时，即可用此势转后一拖，令其仆地。

【编者按】 带马归槽虽在败敌于地，但一旦挟正颈喉，却可立断人命。故又称挟颈手，或断喉手；实属洪拳绝命手法之一，用之宜慎。

第三十八式　貓儿洗面又三匀



訣曰：貓兒洗面又三匀，乃由照鏡手化分；一抓一拖擒拿手，帶馬歸槽敵難掙。

第三十八式　猫儿洗面又三匀

诀曰：猫儿洗面又三匀，乃由照镜手化分；
一抓一拖擒拿手，带马归槽敌难挣。

【图解】 承上式。收吊左脚，右手随之化掌归腰，同时左手上抽，成照镜之势（如图）。然后再反掌变猫儿洗面（参看第三十六式）。

此谱叫“猫儿洗面又三匀”，实乃由此谱变出“猫儿洗面又三匀”来。切勿误解。

【要旨】 出猫爪时指对鼻端，静与胸齐。

【拆门解义】 参看第三十六式。

【编者按】 照镜手变猫儿洗面再顺势带马归槽，乃洪拳有名之“擒拖手”。实属转守为攻之大技。

第三十九式　帶馬扭身再拉後



訣曰：帶馬扭身再拉後，秘藏虎爪擒拿手；世人欲知洪拳奧，須從虎爪細中求。

第三十九式　带马扭身再拉后

诀曰： 带马扭身再拉后，秘藏虎爪擒拿手；
世人欲知洪拳奥，须从虎爪细中求。

【图解】 承上式。左手猫儿洗面三次之后，两手往后一拖，接着扭身沉坠，左脚回步一踏（如图）。

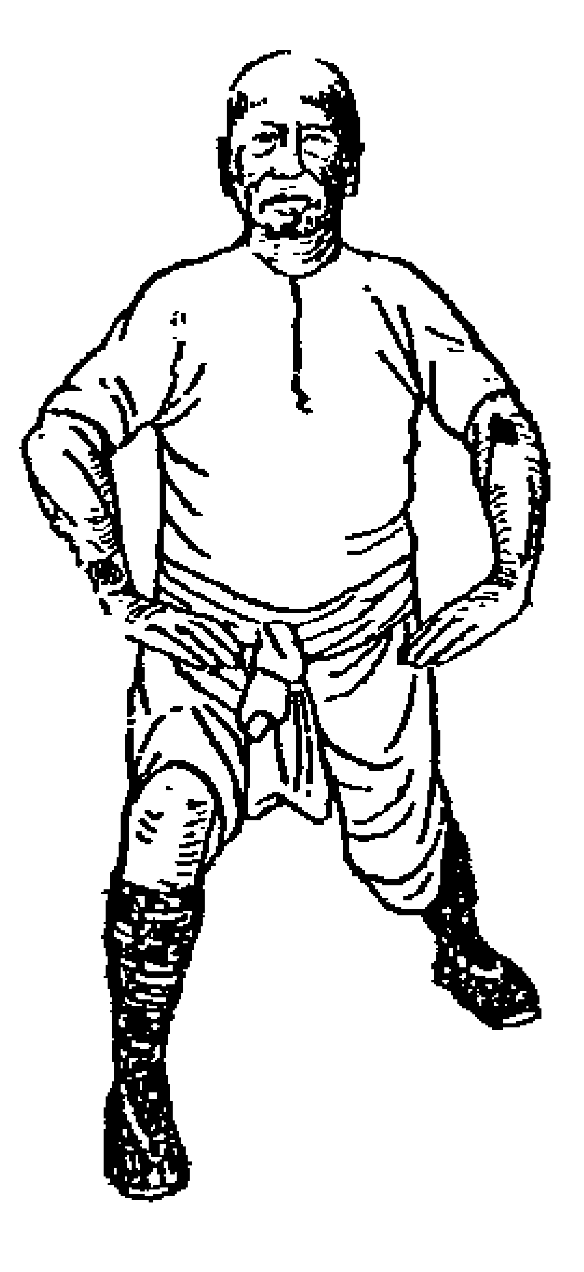
【要旨】 拖手回步时，手要沉稳。

【拆门解义】 上势既出，此时敌若一拳打来，我即可擒住其臂一拖，再沉身扭马，将其反推跌地。参看第三十七式。

【编者按】 洪拳虎爪，意在擒拿，此为洪拳之真谛。盖洪拳属虎形，而虎以擒拿为根本，故虎爪擒拿，为洪拳真技。其铁桥铁马，实备擒拿之用。惜此义世已罕闻矣。

历代洪拳名家，如陆亚彩、黄飞鸿、林世荣、邓二、何华等，无不以擒拿虎爪为最精。

第四十式　右腳一出子午馬



訣曰：右腳一出子午馬，雙攻切勝我制他：一制他時又有變，運出千字雙拳舞。

第四十式　右脚一出子午马

诀曰：右脚一出子午马，双攻切膀我制他；
一制他时又有变，运出千字双拳挂。

【图解】　承上式。左脚前上一步，再右脚一踏，成右弓左箭子午马；同时双手向前切出宙下（如图）。

此名双攻切膀手。

【要旨】　马成右弓左箭步，臂膀如弓。

【拆门解义】　此势为反制伏手之法。由此双攻伏手，变左撇右划千字势，再从右面向前揸拳挂落，此名千字一企挂拳势。

【编者按】　此势主练伏压之手劲。凡双攻伏手，一旦制敌，即可变双挂拳反击。十分简单实用。

第四十一式　前弓後箭雙切膀



訣曰：前弓後箭雙切膀，內有破排手中藏；此勢只守不作攻，臨陣對敵不須慌。

第四十一式　前弓后箭双切膀

诀曰： 前弓后箭双切膀，内有破排手中藏；
此势只守不作攻，临阵对敌不须慌。

【图解】 承上式。原子午马不动，左手向上一拨（如图）。

此势仍属双切膀手，又叫外膀拨手。

【要旨】 左手外拨要带力而疾猛。

【拆门解义】 此外拨手势，属拦路手法，专截来拳。

当我双切膀时，若敌用定金桥势来串分我，我即可用破排手消之（破排手法见《虎鹤双形拳》一书）。若其后退一步变照镜手，我切不可逼进，而应与其对峙，待他来我再变。

【编者按】 此势只守不攻。洪拳招式，多先守后攻，稳扎稳打，与他家猛打猛进之风格有所不同。故洪拳弟子，临敌多稳而不慌，后发制人。

第四十二式　左上右落千字手

訣曰：左上右落千字手，千鈞掌勢力不留；
此勢內藏眞妙法，拳掌變化著春秋。

第四十二式　左上右落千字手

诀曰：左上右落千字手，千钧掌劈力不留；
此势内藏真妙法，拳掌变化著春秋。

【图解】　承上式。一退右马、扭身变铰剪马势；同时左掌一兜，右掌劈落（如图）。

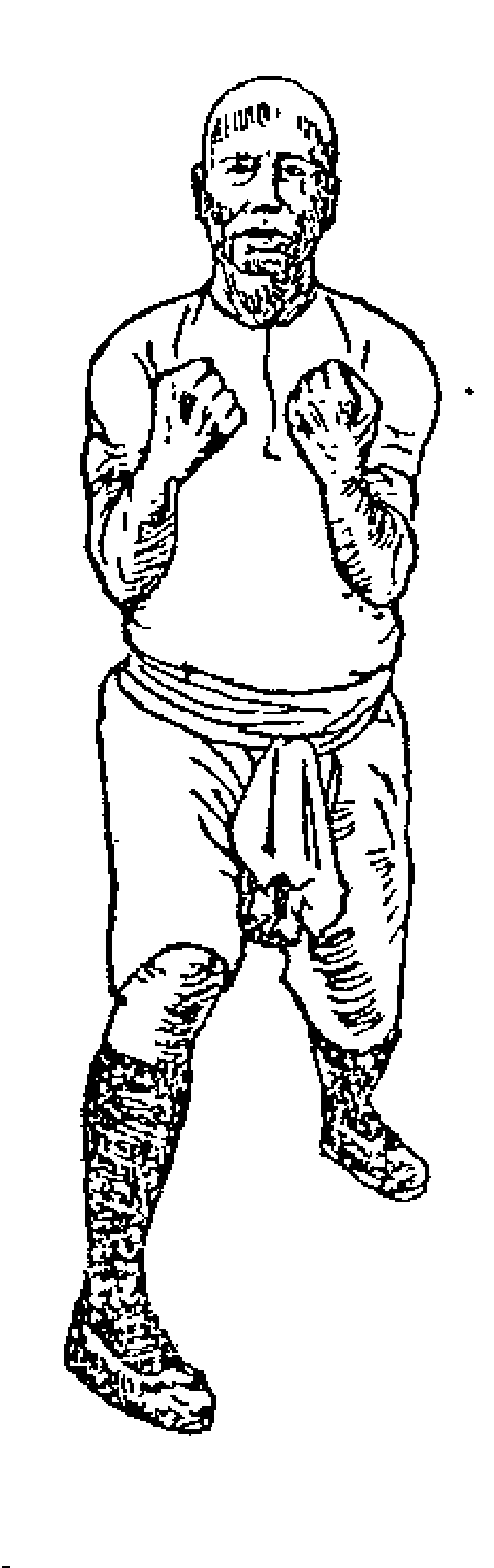
此势又叫劈千字势。

【要旨】　右手劈落时，前臂打在左掌上，啪一声响。

【拆门解义】　此势属强打手法。当我势如上式时，若敌进马出拳而来，我即右马一退，以此千字手破之。

【编者按】　此势为洪拳著名手法。习者当仔细深研，方可得其精义。

第四十三式　拉馬抽拳雙掛落



訣曰：拉馬抽拳雙掛落，洪家散手藏妙學；掛夾連環勢難擋，立取他人把命索。

第四十三式　拉马抽拳双挂落

诀曰：拉马抽拳双挂落，洪家散手藏妙学；
　　　挂夹连环势难挡，立取他人把命索。

【图解】　承上式。右马疾上一步，千字手一变，成双挂拳打落（如图）。

【要旨】　进马要稳，双挂拳要猛。

【拆门解义】　此势由千字劈手变来，乃强攻上路（打头）手法。

此时敌若用铰剪手来夹我臂，我即收拳立打其腰。如其用双翅掌消解，我可立变破排手制之。

【编者按】　此双挂拳势，一收手即可变双拳撞腰（别名双夹拳），十分犀利，所谓挂夹连环势也。

洪拳散手功夫，由此可见一斑。

第四十四式　進馬兜脖雙虎爪



訣曰：進馬兜脖雙虎爪，乃從雙掛變來巧；內藏牛角通天槌，直上雲霄把月撈。

第四十四式　进马兜胯双虎爪

诀曰：进马兜胯双虎爪，乃从双挂变来巧；
内藏牛角通天槌，直上云霄把月捞。

【图解】 承上式。左脚踏上一步，左扭身成四平八分马势，接着两胯向外一兜，拳变虎爪（如图）。

【要旨】 坐马要稳，兜胯要猛。

【拆门解义】 此势打人上路，为洪拳有名胯法。临敌时若出而不应，当立转猛虎下山势擒之。若仍相争不下，即可变右手牛角槌击首，左手通天拳撞颚。

【编者按】 此兜胯虎爪，非常凶猛。与挂拳合用，名洪拳挂胯手；若再变虎擒牛角槌，直可取人性命。故轻易不可用之。

第四十五式　牛角一槌轉通天



訣曰：牛角一槌轉通天，再變拋胯步步連；
此是洪家重手法，臨陣還須膽在先。

第四十五式　牛角一槌转通天

诀曰： 牛角一槌转通天，再变抛睁步步连；
此是洪家重手法，临阵还须胆在先。

【图解】 承上式。藏拳扭马，成右子午马势；接着左拳先勾出打上（此名牛角槌，如图）；然后再一转四平马，收左拳而右拳上打通天。

【要旨】 牛角槌、通天槌打出要猛。

【拆门解义】 一般牛角槌打头，通天槌撞颚。

此时我腰空虚，若敌乘机而入，我应立变右拳为爪，左手抛睁而出，再步步紧逼。

【编者按】 由通天槌变虎爪抛睁，为洪拳之短手功夫，一旦中人，即属重创。但使用此法，必须有胆，敢于逼近对方。

第四十六式　回馬拋膀上四句



訣曰：回馬拋膀上四句，左右連膀力千斤；擊首或可絕性命，等閑切莫漫傳人。

第四十六式　回马抛睁上四匀

诀曰： 回马抛睁上四匀，左右连睁力千斤；
击首或可绝性命，等闲切莫浪传人。

【图解】 承上式。扭身一转子午马（右弓左箭），右手虎爪，左手抛睁而出（如图）。

【要旨】 左右手对换抛睁，连抛四下。抛睁时力向外，左箭步略提脚跟。

【拆门解义】 此势名迫擒手，乃虎鹤拳之擒拿手法之一。由此可变外膀手法（参看下式）。

【编者按】 此手右爪擒则左抛睁，左爪擒则右抛睁，连环疾发，十分厉害。

一般拳术，皆以睁法为重手；被其击中头部，不死也晕。故此法实为洪拳之绝命手法。

第四十七式　轉身向後四平馬

訣曰：轉身向後四平馬，切勝一落妙變化；一抽一割一撞分，詳看後圖四幅畫。

第四十七式　转身向后四平马

诀曰： 转身向后四平马，切膀一落妙变化；
一抽一割一揸分，详看后图四幅画。

【图解】 承上式。右脚向后一划，转身变四平大马；两手随之揸拳藏腰（如图）。

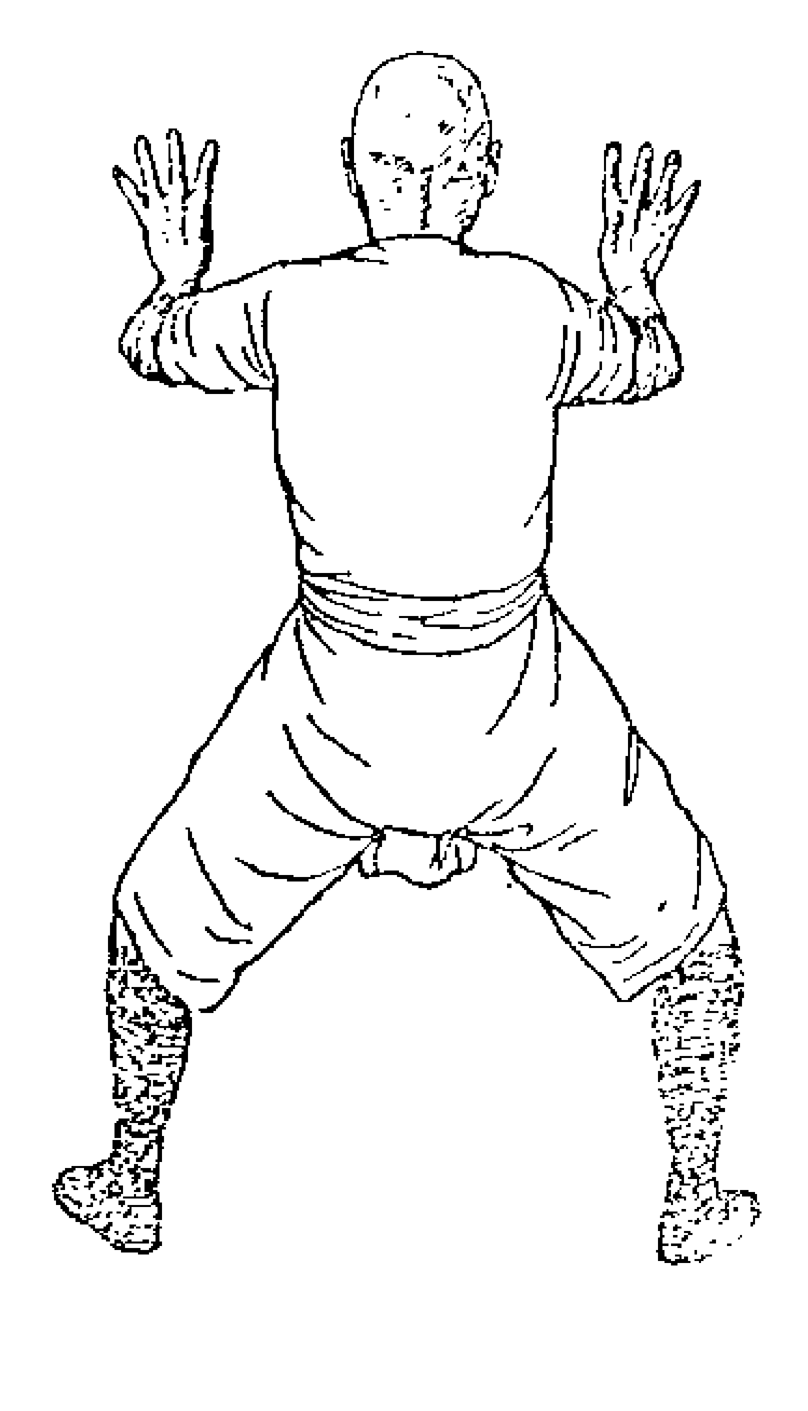
【要旨】 转马要稳，揸拳藏腰。

【拆门解义】 此势既成，即可将拳随时抽上胸间，运足气力往下切落，成外膀手法，防敌中攻。

【编者按】 外膀手切落后之变化，详见以下几式。

由此至第五十一式，皆是反身图势，旨在让学者加深理解，便于掌握动作要领。

第四十八式　雙膀切落合掌分



訣曰：雙膀切落合掌分，狀如飛鶴翅入雲；伏虎拳中藏鶴勢，一言道破此機眞。

第四十八式　双膀切落合掌分

诀曰： 双膀切落合掌分，状如飞鹤翅入云；
伏虎拳中藏鹤势，一言道破此机真。

【图解】 承上式。将双拳抽上胸间再化掌切落，接着双膀手合掌一分，成四指撑天势（如图）。

此名飞鹤势，又名鹤翅势。

【要旨】 分掌时四指撑天。

【拆门解义】 双膀手既落，敌若一拳打来，我立合掌将手一分，化解其势。

此势为分消手法。

【编者按】 此势于虎鹤门中，名飞鹤手，又叫鹤翅手。鹤形拳法，除鹤翅手外，尚有鹤顶、饱鹤、饿鹤、独脚飞鹤等势。详见《虎鹤双形拳》一书。

第四十九式　一指撐天三株出



訣曰：一指撐天三株出，洪家練橋有妙術；久習可成鐵橋手，自知運指眞規律。

第四十九式　一指撑天三株出

诀曰：一指撑天三株出，洪家练桥有妙术；
久习可成铁桥手，自知练指真规律。

【图解】 承上式。收撑天两掌之中指、无名指、尾指，仅余食指撑天（此名一指撑天，如图）。然后两手向前推出，连续三下。

【要旨】 运力于撑天指端，推出要慢。

【拆门解义】 此势旨在修练桥手功夫。不作技击论。

【编者按】 一指撑天势可谓洪拳独有标志，乃其桥手功夫修炼之根本法门。其法乃在连推三次之后，再一抛睁、一标串手、一定（定拳）、一抽（抽掌）、一割（割掌）、一揸（揸拳）、一分（分拳）。学者若知依此而练，则铁桥铁手之功，不难成矣。

第五十式　標串手法定金橋



訣曰：標串手法定金橋，敵來冚我我指標；若他亦發標指來，變出拘彈為楔招。

第五十式　标串手法定金桥

诀曰： 标串手法定金桥，敌来伏我我指你；
若他亦发标指来，变出拘弹为秘招。

【图解】 承上式。双掌上标而出，再定住手桥（如图）。

【要旨】 出手要猛，定桥要稳。

【拆门解义】 此势为上攻手法，以标插对方头颈来化解其伏我撑天指掌之势。

此时若敌用标串指夹击我腰部，我即用三星拘弹脚法破之。

【编者按】 由标串手化三星拘弹脚，法已前述，此略

第五十一式　雙抽雙割一揸分

訣曰：雙抽雙割一揸分，割搖一出破中軍；飛鶴至此已三變，洪拳大法見精神。

第五十一式　双抽双割一揸分

诀曰： 双抽双割一揸分，割桥一出破中军；
飞鹤至此已三变，洪拳大法见精神。

【图解】 承上式。两手变四指撑天，然后合掌揸拳，抽开一割，再分开两拳（如图）。

此名割桥。

【要旨】 两手割分，架桥定力。

【拆门解义】 此势为截桥手法。当我标串掌时，若敌提拳当胸攻我，我即可立出此招分拦。

【编者按】 此割桥势，义在拦截中拳。其势连消带打，十有九胜。参见第十六式。

第五十二式　蝶掌一迫分漏手

訣曰：蝶掌一迫分漏手，他掌來時我掌斗；
若其力猛我應變，分漏一出智多謀。

第五十二式　蝶掌一迫分漏手

诀曰： 蝶掌一迫分漏手，他掌来时我掌斗；
若其力猛我应变，分漏一出智多谋。

【图解】 承上式，左转子午马向进一步，同时两掌向左推出；右掌在上，左掌在下（如图）。

此势两掌形似蝴蝶，故名蝶掌。

【要旨】 推掌用力但不可死。

【拆门解义】 割桥势出后，若敌用蝶掌来攻，我即可立出此势还击。倘其力大，则以分漏手消解。

【编者按】 洪拳有“以掌破掌，以桥过桥，以拳斗拳，以脚对脚，以脚消脚”之说。故敌以蝶掌攻来，我亦以蝶掌破去。若其力大，则我切勿与其斗力硬打，而应变分漏手制之。

第五十三式　再攔蝶掌迫分漏



訣曰：再攔蝶掌迫分漏，一雙吊脚虎爪收；
無形暗藏彈弓脚，洪家絕技在此手。

第五十三式　再攏蝶掌迫分漏

诀曰： 再攏蝶掌迫分漏，一变吊脚虎爪收；
无形暗藏弹弓脚，洪家绝技在此手。

【图解】 承上式。右脚踏上一步成右子午马，原蝶掌往右一摆（如图），左掌随即向上打出。

此名分漏手。

【要旨】 上马分手要快。

【拆门解义】 此势为格挡掌法。若敌此时变拳打来，我可吊右脚，用虎爪架开。若其再进马逼近，来擒我爪，我复变分漏手，再起一脚踢去。若其用手兜抱我脚，则我立变弹弓脚踢其下部。

【编者按】 此分漏手有多种变化：既可变吊脚虎爪，又可复变分漏手连弹弓脚，连踢二三下，令人防不胜防。弹弓脚乃洪拳有名脚法，又叫绝裆脚，属洪拳绝命手之一。

经云：南脚无形北脚飞。所谓无形之脚，即指此弹弓脚也。

第五十四式　攔掌連環拘彈腳



訣曰：攔掌連環拘彈腳，身馬下蹲勢有弱；臨敵此招不輕出，須防他人腳踏着。

第五十四式　攬掌连环拘彈脚

诀曰：攬掌连环拘弹脚，身子下蹲须有功；
陷敌此招不轻出，以防他人暗害拳

【图解】　承上式，身子往下一蹲，左脚前拘弹出，同时左手往左一拘拨去，右掌护上，成拘手势（如图）。

此名下势拘弹脚。

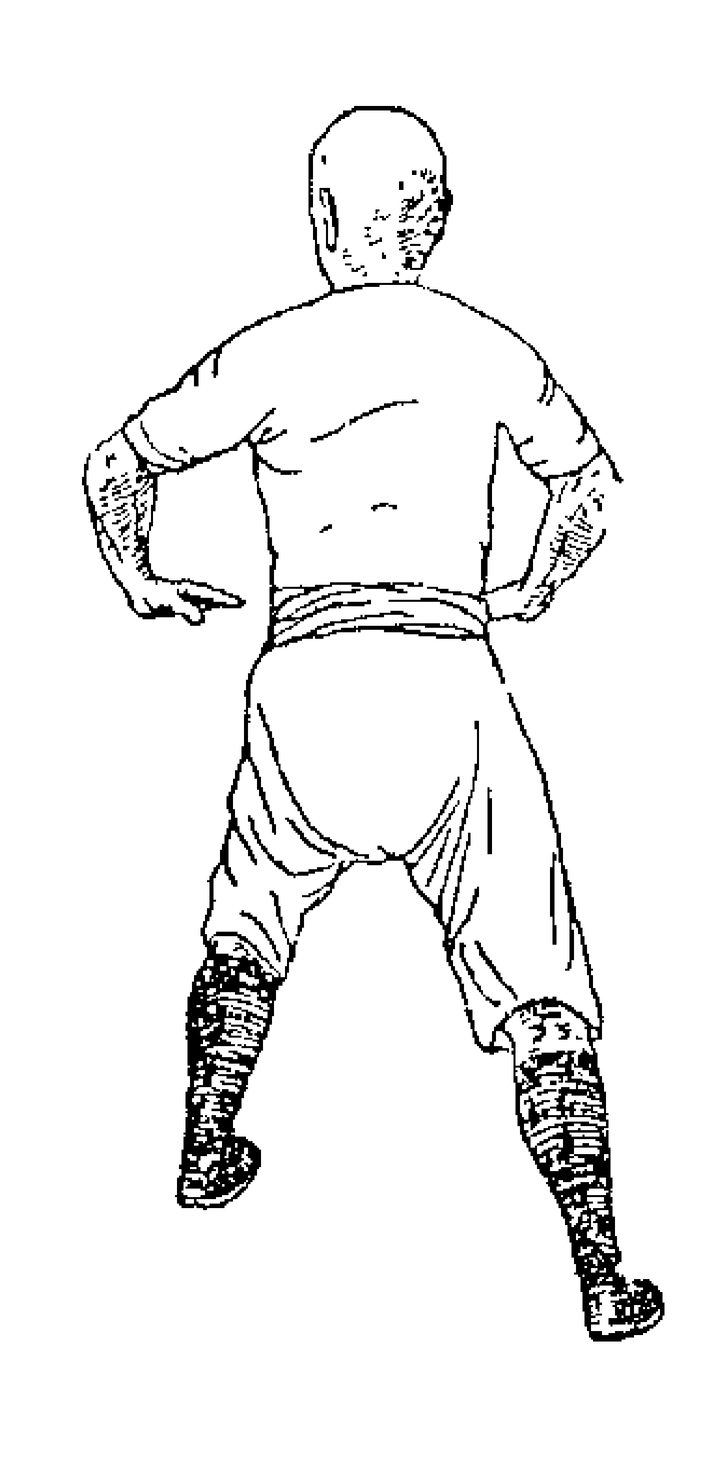
【要旨】　拘弹脚要稳，须防敌脚踩。

【拆门解义】　此势为下攻手法。

此时若敌用四平猛箭腿打来，我即起身变缠枝拘弹脚，连拦带踢破之。若其先以斧脚正面踢我，我可用缠枝手消之；若其不应，我乃转斜风摆柳势伏之。

【编者按】　此下势拘弹脚法，攻人险要，自己亦处险要之地；尤其当左脚弹出时，眼睛一定要看准，否则一不留神，被敌一脚踩下，则脚骨立断，不可不防也。故非功力深厚者，不可轻用。

第五十五式　斜風擺柳轉車身



訣曰：斜風擺柳轉車身，一變挑劈力千鈞；此手破敵眞堪用，可開鐵關斬敵魂。

第五十五式　斜风摆柳转车身

诀曰：斜风摆柳转车身，一变挑劈力千钧；
此手破敌真堪用，可开铁关斩敌魂。

【图解】 承上式。起身屈膝成左弓右箭子午马，同时两手一标，成外膀手势（如图）。

此名"斜风摆柳"。

【要旨】 标手要坚稳。

【拆门解义】 此势为伏脚手法。此时若敌再出拳攻我，我可变左挑右劈势破之。

【编者按】 挑劈手为洪拳中之攻打手法，非常实用。其势左挑右劈，犹如破竹。

第五十六式　雙膀切落起左右



訣曰：雙膀切落起左右，洪拳架式穩中求；千斤力發為要義，一兜一膀勁道道。

第五十六式　双膀切落起左右

诀曰： 双膀切落起左右，洪拳架式稳中求；
千斤力发为要义，一挑一劈劲道遒。

【图解】 承上式。左子午马不变；左掌挑起，右掌劈落（如图）。

【要旨】 右掌劈下要有刀斧之力。

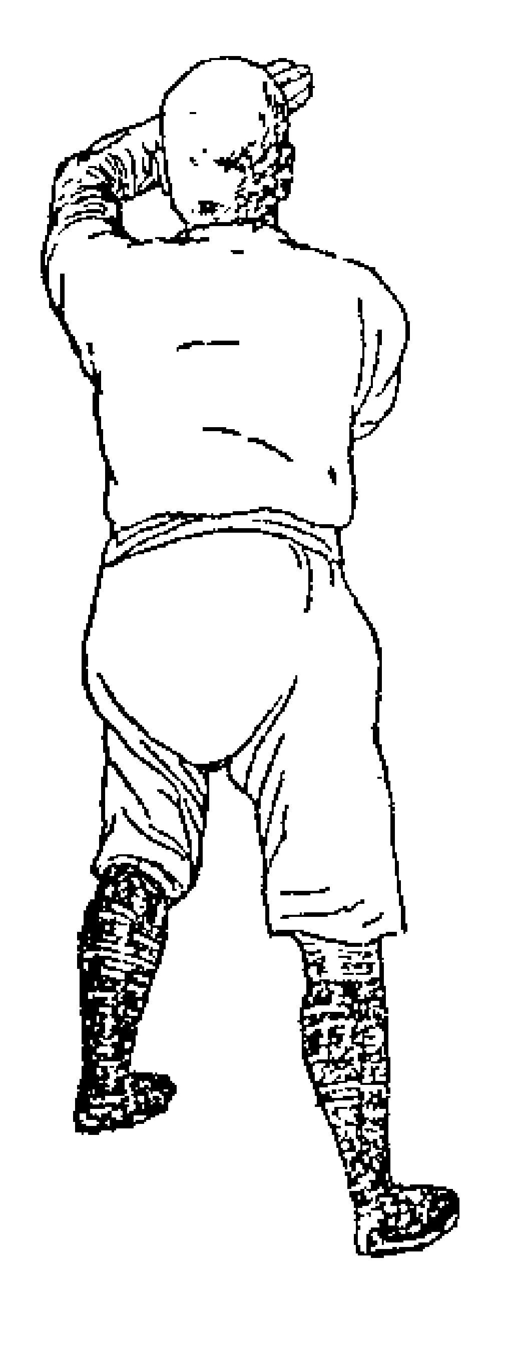
【拆门解义】 此势左挑右切，上攻下防，为连消带打手法。此时若敌用铁门闩捶打来，我可用千字手之“撇”法截之。

【编者按】 此势可破右桥右马充子捶；乍观似平淡无奇，其实变化不凡，尤其变劈之势，猛如刀斧。

洪家拳术，多先摆开架势，任敌来攻，然后再随机而制。故学洪拳者，不仅要重架式，更应重其变化。

以为洪拳笨重无用者，一不知其内藏千斤之力；二不知其变化之妙。误解于斯，诚可叹也。

第五十七式　一撇一劃千字手



訣曰：一撇一劃千字手，千字變化勢不留；
吊脚千字方蹲下，立身一變雙工走。

第五十七式　一撇一划千字手

诀曰：一撇一划千字手，千字变化势不留；
吊脚千字为蹲下，立身一变双工走。

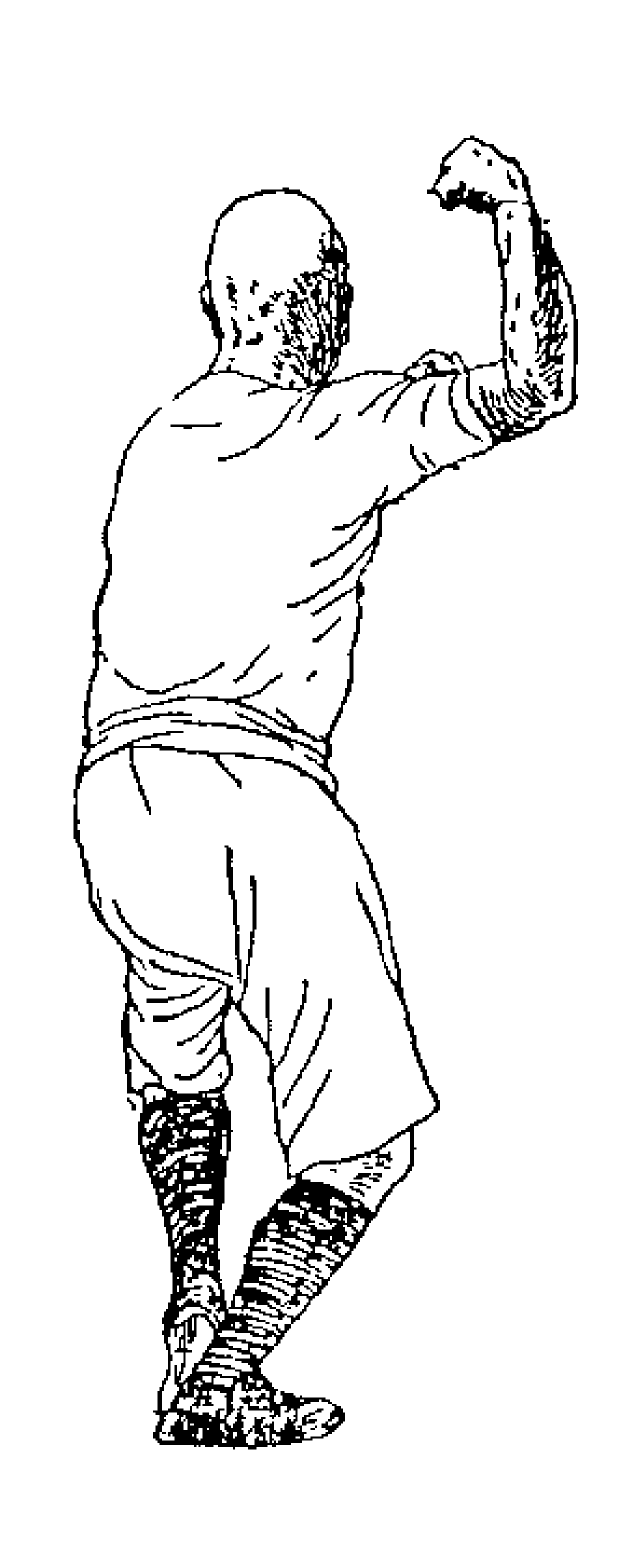
【图解】 承上式，左手一划而上，右手一撇而落，原子午马不变（如图）。

【要旨】 左划右撇要猛

【拆门解义】 此势左掌攻敌之颈，右掌斩截来拳，为连消带打之法。此时若敌再出一拳打我中部，我即用吊脚千字手截之；若其再攻，我立出攻劈手，即双工千字手还击。吊脚千字手和双工千字手见《虎鹤双形拳》一书。

【编者按】 以上为千字手之变化，其中吊脚千字手不易使用；因其要吊脚下蹲，故马步不及子午马稳。但吊脚千字之劈力甚猛

第五十八式　拉馬抽拳雙掛落



訣曰：拉馬抽拳雙掛落，兩槌合擊莫鬧錯；打破頭面碎敵腦，掛拳眞義在此鑿。

第五十八式　拉马抽拳双挂落

诀曰：拉马抽拳双挂落，两拳合击莫开错；
打破头面碎敌脑，挂拳真义在此凿。

【图解】 承上式，一拉左脚成吊马，两手抽拳成企（竖）千字势（如图）；然后双拳挂落

【要旨】 双拳挂落时不要拉开。

【拆门解义】 此势为强打手法，主攻上路。

凡双挂拳打出，两拳不可分开落下，因如此只能中人肩膊，不能伤敌。唯有双拳合落，方可重创敌之头面，立致其败。

【编者按】 此双挂拳乃洪拳绝命手之一，用时须慎

第五十九式　進馬兜踭雙虎爪



訣曰：進馬兜踭雙虎爪，飛鴻真技此中搜；
利爪一出風雲變，洪拳至寶誰能找。

第五十九式　进马兜静双虎爪

诀曰：进马兜静双虎爪，飞鸿真技此中搜；
利爪一出风云变，洪拳至宝谁能找。

【图解】 承上式。左马逼进一步，左手变虎爪兜静打去，右手成拳不变（如图）。

此名“隐山虎”，又叫“猛虎隐岩势”。

【要旨】 注意多种虎爪擒拿法之区别。

【拆门解义】 此势既成，若敌以拳攻我，我即转黑虎爪擒之。

【编者按】 林世荣于虎鹤拳中继承了黄飞鸿之虎爪手法。黄飞鸿别名“虎痴”，一生最精虎爪。其虎爪有开山虎、下山虎、隐山虎、单虎爪、双虎爪、黑虎爪、饿虎爪以及金龙献爪、扒沙爪、洗面爪等。

今人多知用拳，鲜知用爪，离真技远矣。

久练虎爪，可令筋骨强壮。

第六十式　牛角一搥轉通天



訣曰：牛角一搥轉通天，可起一脚配雙拳；
相傳滿人觀牛斗，創此奇技在我先。

第六十式　牛角一槌转通天

诀曰： 牛角一槌转通天，可起一脚配双拳；
相传满人观牛斗，创此奇技在我先。

【图解】 承上式。左转身同时双拳成牛角槌打出（如图）；随即转坐四平马，两拳藏腰，再复出左手通天槌。

【要旨】 先出牛角槌，后转马出通天槌。

【拆门解义】 参见第四十五式。

此势出牛角槌时可配合一脚踢去，威力更大。若敌用此招攻我，我可用四平猛箭槌破之。

【编者按】 此牛角槌转通天槌，乃洪拳绝命手之一。相传为满洲人受牛斗启发而创出，后于清初传入南粤。

练习此技，须学打沙包，否则出拳无力。

第六十一式　坐馬單橋槌進步



訣曰：坐馬單橋槌進步，習者細味方知路；此勢壓橋藏冲拳，不進馬步有似無。

第六十一式　坐马单桥槌进步

诀曰：坐马单桥槌进步，习者细味方知路；
此势压桥藏冲拳，不过马步有似无。

【图解】 承上式。收左拳藏腰，随之左转，右手单桥齐肩一扫（如图），右马大步踏进，左拳冲出。

【要旨】 单桥扫压，进马冲槌。

【拆门解义】 此势右手扫压来拳为防，进马出左冲拳为攻，乃连消带打之法。要在单桥伏手之后，即须逼步进马，否则左拳纵出，亦不能伤敌。

【编者按】 此势单就图看，不易领悟；须将上文品味再三，方能明白。

第六十二式　拉馬一頂碌膊撇



訣曰：拉馬一頂碌膊撇，后有敵攻以此截；
縮馬連環扣打猛，更有千字攻勢烈。

第六十二式　拉马一顶碌膀撤

诀曰：拉马一顶碌膀[1]撤，后有敌攻以此截；
缩马连环扣打猛，更有千字攻势烈。

【图解】 承上式。转身向后成右子午马，同时右膀一顶打出（如图）。

【要旨】 转身顶膀要快而有力

【拆门解义】 此势为后打手法，主攻背后之敌。其时敌若用逼膀消解，我运肘（碌膀）顶他即可。

【编者按】 此碌膀手属洪拳后撞膀法，威力甚大。一般拳术多是单手后顶；而此势乃转身后顶，劲力尤猛。并有连环扣打再上马千字反击敌从背后打我头部之变化。

---

① 碌膀——广州方言，运肘之意。

第六十三式　回頭蝶掌莫延遲



訣曰：回頭蝶掌莫延遲，洪家蝶掌虎爪指；此蝶彼蝶實不同，我蝶以爪為精義。

第六十三式　回头蝶掌莫延迟

诀曰： 回头蝶掌莫延迟，洪家蝶掌虎爪指；
此蝶彼蝶实不同，我蝶以爪为精义。

【图解】 承上式。扭身向右侧后，一吊右脚，双手随出蝶掌，左掌在上，右掌在下；指略成钩形（如图）。

此名回头蝶掌。

【要旨】 吊马回头，两手归右成蝶掌。

【拆门解义】 此势为后擒手法，主消背后来拳。此时可再出黑虎爪逼拿对方。

【编者按】 洪拳所言蝶掌，实为虎爪。掌一触身，即变钩抓人，与其它蝶掌迥异。

一般掌法，乃言推打，唯洪拳逢掌多变爪擒，蝶掌也不例外。

故练洪拳掌法，须知用爪，方不失其旨。

第六十四式　黑虎槌法連環打



訣曰：黑虎槌法連環打，臨陣逼馬貼近他；左右連發疾如電，出拳還須勢扭馬。

第六十四式　黑虎槌法连环打

诀曰： 黑虎槌法连环打，临阵逼马贴近他；
左右连发疾如电，出拳还须势扭马。

【图解】 承上式。右脚前踏一步，成右子午马；接着两手握拳，身一左扭，右拳偏身打出；随即再扭身归右，左拳偏身打出（如图）。

此名黑虎槌。

【要旨】 左右拳连环打出要猛而稳。一拳打出时，另一拳则藏腰。

【拆门解义】 此势为近身侧打手法。虽变化不多，但威力强大。

实战中，敌若用膀手化解，我即连马转身，用门字拳打其腰部。

【编者按】 黑虎槌乃洪拳中之偏身拳法，硬打强攻，简单实用。通常用于击人腰部。

第六十五式　蝴蝶一掌麒麟步

訣曰：蝴蝶一掌麒麟步，踏馬撇手之字路；入馬壓橋猛如虎，排山掌勢豈能度。

第六十五式　蝴蝶一掌麒麟步

诀曰：蝴蝶一掌麒麟步，踏马撇手之字路；
入马压桥犹如电，排山掌势岂能度。

【图解】 承上式。双手向右下一撇（此名蝴蝶一掌），接着右脚向左前踏上一步，与左脚交叉（如图）。

此名麒麟步，又称拐脚马。

【要旨】 麒麟步要稳。

【拆门解义】 此势为拨打手法，主消打腰之拳。而上麒麟马，则为变蝶势虎爪反击之准备。

【编者按】 麒麟步蝴蝶掌，乃洪家特有拳式。

本式之蝶掌麒麟步，乃此法第一步。第二步为左脚归前踏右，置右脚上；原蝶掌一撇归左成左蝶掌势。第三步，复踏右脚归前，将左蝶掌变为右蝶掌势（见下图）。

据广州已故洪拳名家邱全言，此麒麟步平时用于练掌马扭身之变；一旦娴熟，实战中可入马踏人，十分厉害，切莫等闲视之。

第六十六式　連環蝶掌步麒麟



訣曰：連環蝶掌步麒麟，馬踏三邊步三巡；欲避後腳被人斷，急抽向前自安遷。

第六十六式　连环蝶掌步麒麟

诀曰： 连环蝶掌步麒麟，马踏三遭步三巡；
欲避后脚被人断，急抽向前自安遁。

【图解】 承上式。连出蝶掌麒麟步法之第二第三步（详看前式编者按）。此为右脚归前成右蝶掌势（如图）。

【要旨】 走麒麟步要稳。

【拆门解义】 当我在二步麒麟势时（即左脚前置右脚之上），若敌攻我后脚，我即变此势化解，再左马一逼，连掌打出。若敌力大，则不予招架，当立变分漏手打出。

【编者按】 此为走避之法。凡见后脚被攻，立走此麒麟步，将后脚往前一踏，即可避开。

第六十七式 右抽一拳連打出



訣曰：右拳一抽連打出，任何拳來皆消卒；連環扣打夾木槌，此是洪家揚名術。

第六十七式　右抽一拳连打出

诀曰： 右拳一抽连打出，任何拳来皆消卒；
连环扣打夹木槌，此是洪家扬名术。

【图解】 承上式。麒麟步既出，随上右马，同时右手一抽提上，左手一拳平直打出（如图）。

此名连环夹木槌，又称连环扣打。

【要旨】 抽手要猛，出拳要正。

【拆门解义】 此势为连消带打之法。实战中不论敌出何拳，我皆可以此对付，也可左右进步，用连环扣打之法。

【编者按】 此抽拳法乃洪拳大技，历世闻名。属上路攻手。

第六十八式　左右連環一樣同



訣曰：左右連環一樣同，一氣呵成見威風；
　　蟠龍騰起猛虎躍，誰敵我勢兩開弓。

第六十八式　左右连环一样同

诀曰： 左右连环一样同，一气呵成见威风；
矫龙腾起猛虎跃，谁敌我势两开弓。

【图解】 承上式。左脚上踏，变右子午马为左子午马势；同时左手一抽提上，右拳打出（如图）。

【要旨】 与上式同势，唯右变左。

【拆门解义】 参见上式。

【编者按】 左右变换要快，贵在气势连贯。

第六十九式　轉身單掛槌中出

訣曰：轉身單掛槌中出，攻打三面循此律；
技屬南宗源少林，至善禪師傳正術。

第六十九式　转身单挂槌中出

诀曰： 转身单挂槌中出，攻打三面循此律；
技属南宗源少林，至善禅师传正术。

【图解】 承上式。回头转身，右手挂拳打出，左拳藏腰，马成弓箭步（如图）；随后左手猛出中拳。

【要旨】 挂槌中拳皆要猛。

【拆门解义】 此势为品字挂打之法，一般用于以寡敌众之时。其时我当不管敌出何招式，只以迅猛之势一挂一打，连环攻去，令彼不能近身合围。

所谓品字打法，乃指先打后面之敌，次打左面之敌，再打右面之敌，形似品字也。

【编者按】 洪拳有所谓四面打之强攻打法：即正面用抽打连环拳；后面、左面、右面则用此挂打中出势。此是南少林之古老拳技，相传由至善禅师授予门人陆亚彩，再由陆亚彩传之后世。

练习此法，须打四面沙包。

第七十式　拉馬轉身掛打槌

訣曰：拉馬轉身掛打槌，四面改作品字追；

此勢創自黃飛鴻，工字伏虎顯神威。

第七十式　拉马转身挂打槌

诀曰： 拉马转身挂打槌，四面改作品字追；
此势创自黄飞鸿，工字伏虎显神威。

【图解】 承上式。扭身上马成左子午马势，接着左拳挂落，右拳中出（如图）。

【要旨】 出拳要稳而准。

【拆门解义】 此势紧接上势，为品字挂打中之第二势，以击左面之敌。

【编者按】 此势初为前后左右四面挂打，后被黄飞鸿改造为品字挂打，原前挂打变作抽打之势。

第七十一式　向前掛打連環落

訣曰：向前掛打連環落，硬橋硬馬硬冲過；無緣難得此妙法，縱有千金不能索。

第七十一式　向前挂打连环落

诀曰：向前挂打连环落，硬桥硬马硬冲过；
无缘难得此妙法，纵有千金不能索。

【图解】 承上式。从左面挂打转为右前方之挂打，马成弓箭步（如图）。

【要旨】 凡挂打之拳，须步步进攻而不可后退或停顿。

【拆门解义】 此是品字挂打中之第三势，以击右面之敌。

【编者按】 此挂打出中拳，属洪拳硬打手，旨在冲出重围。故此时人要勇猛，左冲右突，步不可停。相传此法为洪家秘技，千金不售。

第七十二式　後腳一拉千字手



訣曰：後腳一拉千字手，再出箭槌勁抖擻；
洪拳後打法多變，學者留心隨勢走。

第七十二式 后脚一拉千字手

诀曰： 后脚一拉千字手，再出箭槌劲抖擞；
洪拳后打法多变，学者留心随势走。

【图解】 承上式。后脚上拉成四平八分马，左拳变千字手一撇削下（如图）。

【要旨】 拉马转身，左手斜劈。

【拆门解义】 此势为回马后打法。当我如上式挂打时，若敌从背后一拳打来，我即以此势消之。

实战中出此手，须身侧马偏，接着连环箭步成子午马，再一拳打出反击。

【编者按】 此势是洪拳后打法之一。洪拳不仅擅于前攻，尚十分注重后打。

后打之法有后挂、后虎爪、火箭槌等。

第七十三式　進馬一槌頂脖出



訣曰：

進馬一槌頂脖出，連環漏打抓襠術；
回頭再用單掛槌，一箭三鵰全勝率。

第七十三式　进马一槌顶睁出

诀曰： 进马一槌顶睁出，连环漏打抓裆术；
回头再用单挂槌，一箭三雕全胜率。

【图解】 承上式。上右脚成四平马势，同时右睁前顶，左手亦成睁势（如图）。

【要旨】 上马顶睁要猛，不可示弱。

【拆门解义】 此势为近打手法，属洪拳短桥势。当我出千字手时，若敌来势凶猛，无法身避，当立用此招，上马顶睁，直击其胸腹；然后再转偷漏手，取其裆部（此名下虎爪）；最后再出挂拳击其头部。如此则可胜敌。

【编者按】 上述乃洪拳有名之散手睁爪挂。睁拳掌一手三用，兼打上中下三路。

此为洪拳真技，实打硬战，毫无花假之招。

第七十四式　分漏單掛轉金龍



訣曰：分漏單掛轉金龍，不截來拳我英雄；再出一腳似虎尾，直蹬敵腰疾如風。

第七十四式　分漏单挂转金龙

诀曰： 分漏单挂转金龙，爪截来拳我英雄；
再出一脚似虎尾，直蹬敌腰疾如风。

【图解】 承上式。一退右脚落四平八分马，两手左右一撑，掌指如钩（如图）。

此名金龙爪。

【要旨】 两臂用力撑出。

【拆门解义】 此势为避敌之法。当我以上势攻敌时，不管敌从上中下哪路反击，我均无须惊慌，立以此金龙爪法消解；再起左虎尾脚并一掌（右掌）打出即可。

【编者按】 此金龙爪法，可保避敌无虞；唯一避之时，当立出虎尾脚反击，不可稍慢。否则被敌乘虚而入，我即处劣势。


第七十五式　子午一掌虎尾腳
訣曰：
子午一掌虎尾腳，飛鴻絕技眞超卓；
林師世榮傳後世，伏虎拳中見眞灼。

第七十五式　子午一掌虎尾脚

诀曰：子午一掌虎尾脚，飞鸿绝技真超卓；
林师世荣传后世，伏虎拳中见真灼。

【图解】 承上式。两手向左一运，同时侧身左转，右脚朝中一撑，右掌打出（如图）。

此名虎尾脚。

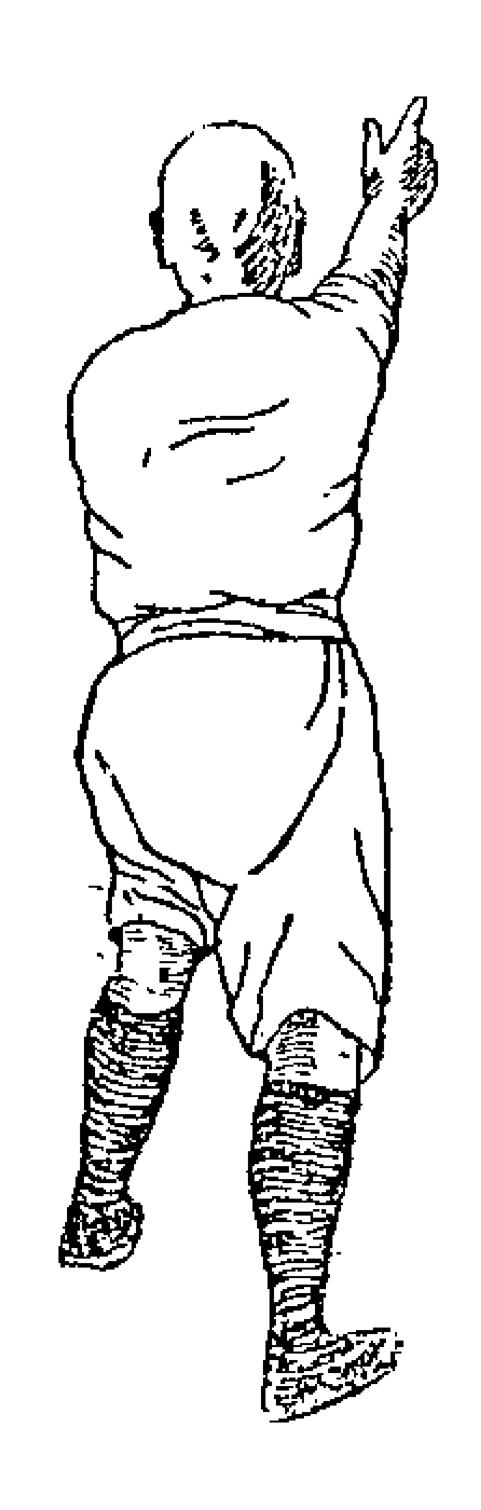
【要旨】 运手时用扒静一揸之法（即凤眼爪）。虎尾脚要稳。

【拆门解义】 此势为上防下攻之法。当我金龙爪时，若敌来搭我手，我即扒静一揸（抓），再用虎尾脚撑其腰部。

【编者按】 此势所用之扒静法，实捏人筋脉穴位，令人手软无力，功用不小。乃洪拳常用之反筋法。

而虎尾脚则为洪拳有名脚法，劲力千钧。名师黄飞鸿最擅此技，以此问鼎江湖，从无败绩。可见此脚之犀利也。

第七十六式　轉身蛇形叉搶珠



訣曰：轉身蛇形叉搶珠，二指如鉤功力殊；客家高士擅此技，打遍天下敵如鼠。

第七十六式　转身蛇形叉抢珠

诀曰： 转身蛇形叉抢珠，二指如钩功力殊；
客家高士擅此技，打遍天下敌如鼠。

【图解】 承上式。虎尾脚落地，左转身成左弓右箭子午马；接着左手一压，右手成拳再伸出拇、食二指（如图）。

此名二龙抢珠。

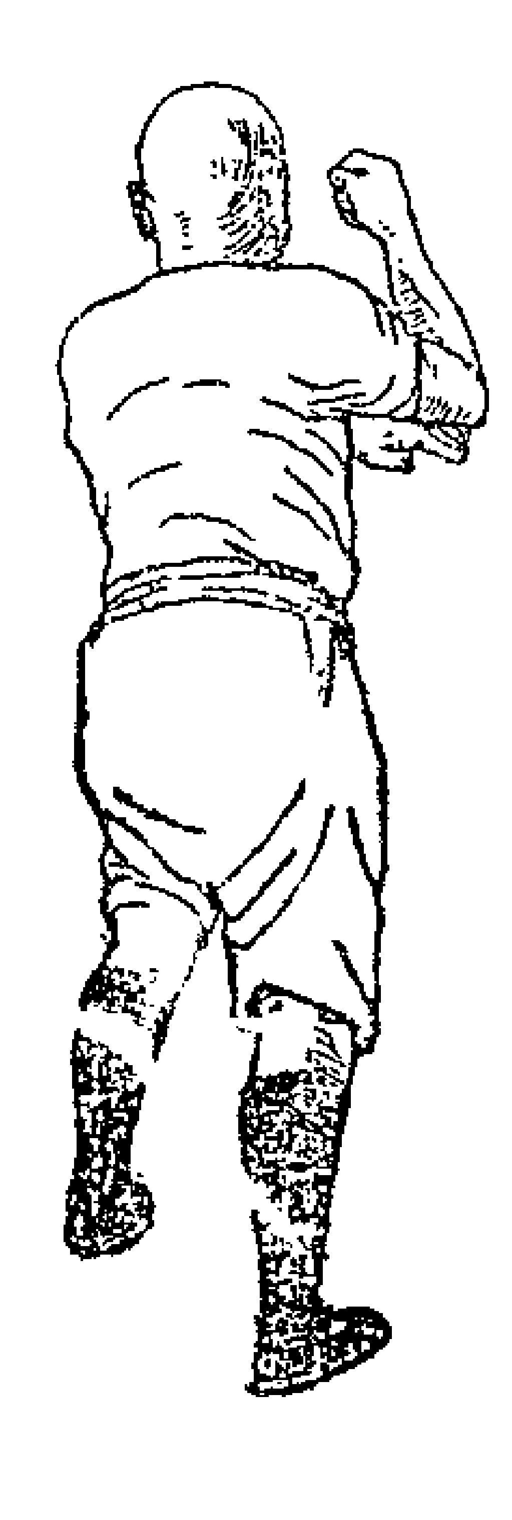
【要旨】 身手状若蛇形。

【拆门解义】 此势为挖眼手法，甚难招架。

临阵对敌时，若其一拳打至，我左手一按，右手即可立出此二龙抢珠，直取其目。

【编者按】 二龙抢珠乃洪拳绝技，相传广东客家人擅用此法。但非具坚硬指功者，不得其用。

第七十七式　飯匙頭起蛇擺尾



訣曰：飯匙頭起蛇擺尾，掌指變化如刀利；
中藏二式皆形象，寸勁打人最爲奇。

第七十七式　饭匙头起蛇摆尾

诀曰： 饭匙头[1]起蛇摆尾，掌指变化如刀利；
中藏二式皆形象，寸劲打人最为奇。

【图解】 承上式。右手化掌一抽标出，然后侧掌左右摆动（此名饭匙头起蛇摆尾），再收回成拳提起；身形不变，左手横托右肘（如图）。

【要旨】 掌指变化要有灵动之势。

【拆门解义】 此式包含两种掌法，一攻一守。若敌用㧐手伏我饭匙头势，我可用连环标串手，交替攻出。

若敌起脚踢来，我可用乌龙摆尾法（即败马扭身双挂槌）破之。

【编者按】 此势右掌打出，如标串掌。因形似眼镜蛇昂首，故名饭匙头起。接着将掌左右一摆，若蛇摆尾状。此法专练寸劲打人，为短打要法，学者切勿忽视。

---

[1] 饭匙头——广州方言，眼镜蛇之俗称。

第七十八式　轉身一跳碌鼓槌

訣曰：轉身一跳碌鼓槌，一掛一拋似虎追；何懼他腳來踢我，烏龍擺尾滅其威。

第七十八式　转身一跳碌鼓槌

诀曰： 转身一跳碌鼓槌，一挂一抛似虎追；
何惧他脚来踢我，乌龙摆尾灭其威。

【图解】 承上式。一变乌龙摆尾（即败马双挂槌），再回头转身，左挂拳右抛槌打出；马为左弓箭势（如图）。

此名碌鼓槌。

【要旨】 碌鼓槌要快而猛。

【拆门解义】 此势为上攻手法。实战中，敌若用脚踢我，我可先出双挂拳劈挡，再疾用此法，击其头部。

【编者按】 碌鼓槌之法，势若猛虎出山。唯抛拳右手要硬；手桥力薄则难为。

第七十九式　出右攻迫左側掌



訣曰：出右攻迫左側掌，托頸專打面頰上；袖里藏花出敵意，洪家硬手世稱强。

第七十九式　出右攻迫左侧掌

诀曰： 出右攻迫左侧掌，托颚专打面颊上；
袖里藏花出敌意，洪家硬手世称强。

【图解】 承上式。右脚一拉，成四平八分马势；同时左手收拳藏腰，右拳一变为头上一指撑天掌势（如图）。

此名攻迫手。

【要旨】 逼力于右手桥，使之坚硬似铁。

【拆门解义】 此势为上挡手法。碌鼓槌打出后，若敌望我头部打来，我即用此攻迫手招架，接着可出左侧掌反击。

【编者按】 侧掌法又名袖里藏花，乃洪拳有名之托面手法，从腋下发出，专打面颊及下颚，击中之敌立倒。

第八十式　左馬攻迫側掌來

訣曰：左馬攻迫側掌來，須防下盤空門開；一見敵腳方踢起，立變冚手伏膝蓋。

第八十式　左马攻迫侧掌来

诀曰： 左马攻迫侧掌来，须防下盘空门开；
一见敌脚方踢起，立变缸手伏膝盖。

【图解】 承上式。右手变掌运至腋下，再向前撑出；同时转身成左弓箭马（如图）。

【要旨】 右掌力向前冲，用掌底打人。左拳藏腰不变。

【拆门解义】 此势为上攻掌法，又名攻桥手，专打头部。一般皆由四平马转子午马，用侧掌击出。

此势既出，若敌起脚踢来，我即立变缸手伏其膝部。

【编者按】 此势下盘空虚，须防敌乘机起脚踢来。洪拳破脚之基本手法有缸手、割掌及千字手等，可因势而用。

第八十一式　上右子午冚膀手



訣曰：上右子午冚膀手，千斤一掛誰能守，前有南海二顏氏，獨挾此技盛名留。

第八十一式　上右子午㐂膀手

诀曰：上右子午㐂膀手，千斤一挂谁能守；
前有南海二颜氏，独挟此技盛名留。

【图解】 承上式。右掌一收藏腰，同时踏右马出左掌；马成子午势，掌成㐂膀手（如图）。

此名子午㐂膀手。

【要旨】 收拳出掌上马，手步连环。

【拆门解义】 此势为破脚手法，详见上式解义。

此时若敌连用中拳打我，我可先以单膀手招架，再变铁门闩法反击。

【编者按】 㐂膀手变双挂拳（即铁门闩），乃洪拳绝技之一；若再合虎爪一划，即膀挂划连环三式，则更具威力。

三四十年代，广东洪拳名家、南海人颜耀庭、颜殿雄兄弟最擅此技，一时名噪羊城。

第八十二式　千斤一墜鐵門閂



訣曰：千斤一墜鐵門閂，兩拳雙掛猛力出；此法破敵非小可，嶺南洪家有絕術。

第八十二式　千斤一坠铁门闩

诀曰： 千斤一坠铁门闩，两拳双挂猛力出；
此法破敌非小可，岭南洪家有绝术。

【图解】 承上式。双手一运，成挂拳落下。马为右弓左箭步（如图）。

此名铁门闩拳。

【要旨】 双挂拳要疾速有力。

【拆门解义】 所谓千斤坠，即是身腰突然往下一沉，力重千斤。此法主要用于坠压敌之来脚，与铁门闩拳合用，则不仅可破敌拳脚并至，且威力更大。

【编者按】 此千斤坠铁门闩，来势凶猛难防，属洪拳硬攻强打之法。出拳时全身一坠，可使拳势更猛，劲力骤增。

南拳五大名家（洪、刘、蔡、李、莫），以洪拳居首；但世人多以为洪拳出手较慢，殊不知其妙一在变化，二在力猛沉雄，硬桥硬马，实为他拳之所不及。

第八十三式　跳馬搖弓射箭槌



訣曰：跳馬搖弓射箭槌，拘彈腳法暗藏威；轉身要快腰助力，回頭虎爪還步追。

第八十三式　跳马搣弓射箭槌

诀曰： 跳马搣[①] 弓射箭槌，拘弹脚法暗藏威；
转身要快腰助力，回头虎爪逼步追。

【图解】 承上式。左转身稍一跃起，随即低坐四平八分马，右拳收藏于胸腋下，左手日字拳横扫吊膊打出，势如拉弓射箭（如图）。

由原马势一跃而成新马势，叫跳马。

【要旨】 跳马转身要快，弓箭槌要猛，以腰助力。

【拆门解义】 此势为破敌后攻之法。此时若敌再出招来攻，我可用连环火箭槌击其上路，再出拘弹脚法反击。

【编者按】 此势貌似简单，且显得下盘空虚，其实不然。林世荣师将火箭槌与拘弹脚法暗藏其中，下路实不空虚。如此一式三招，对方防不胜防。

火箭槌即前冲之拳，因势出如箭，故名。拘弹法是拘手弹脚。所谓拘手，指手一拨一推。

---

① 搣——广州方言，音 mong，拉扯之意

第八十四式 拘彈一追黑虎爪



訣曰：拘彈一還黑虎爪，虎勢沉雄兩臂交；只進不退眞威猛，口喝一聲虎咆哮。

第八十四式　扚弹一迫黑虎爪

诀曰：扚弹一逼黑虎爪，虎势沉雄两臂交；
只进不退真威猛，口喝一声虎咆哮。

【图解】 本式继扚弹脚法而出：身向右后一转，右脚前弓，左脚箭步，成虎扑势；接着右掌变爪运下抓裆，左掌化爪向上划面（如图）。同时口喝“嘚”一声。

此名黑虎爪。扚弹脚法参见第五十四式。

【要旨】 转马要快；黑虎爪要硬，手臂略为交加，归中护胸，马势要沉雄；喝声要威猛。

【拆门解义】 此势为强攻手法，师言“黑虎爪法此势，须用交加手，无论如何，进马步步攻之。”故用时不论对方如何，均以右手一拨为防挡之势，左手爪擒进攻，步步进逼，连消带打。

此势以前弓后箭为虎形；进马而攻时，两手可加以变化。

【编者按】 林世荣平生以单双虎爪之法称雄武林，从未败过。拳坛谓其虎爪触之如电，令人浑身酥麻痹痛，可见其功非凡。练虎爪须先练三展手；得桥劲之后，再用单砣法练臂；最后练指功，抓铁砂包。

此虎爪功秘法，由何华开传于世。

第八十五式　退馬金龍爪獻來



訣曰：退馬金龍爪獻來，勢由虎爪衍變開；
此是林師成名手，龍虎二勢威同在。

第八十五式　退马金龙爪献来

诀曰：退马金龙爪献来，势由虎爪衍变开；
此是林师成名手，龙虎二势威同在。

【图解】 承上式。一退右马，原双虎爪归右向后穿拿而出（如图）。

此名金龙献爪。

【要旨】 右脚实，左脚虚，献爪手桥要稳。

【拆门解义】 此势为破敌后攻之法。随后可转身出一桥手并进马反击。

【编者按】 林世荣平生以爪法著称，其中又以虎爪及此金龙献爪最为出名。

第八十六式　轉身一橋槌打出

訣曰：轉身一橋槌打出，又變迫膀纏枝術；
再合袖里藏花手，二路齊攻破敵卒。

第八十六式　转身一桥槌打出

诀曰： 转身一桥槌打出，又变追胁缠枝术；
再合袖里藏花手，二路齐攻破敌卒。

【图解】 承上式。右爪化拳藏腰，接着左转身一进左马，左手一拳打出，然后成单弓一指撑天势（如图）。

【要旨】 转身要迅猛，左手沉胁而不可伸直（伸直称死胁），然后以一指撑天定力引劲；马稳力沉双足。

【拆门解义】 此势为进马桥手，属侧攻法。此时若敌一拳从中打来，我即可用吊脚追胁缠枝手破之。以右拳穿中扭出成虎爪，名追胁缠枝手。

【编者按】 追胁缠枝手一触到对方，即应紧出另一拳击其腰腹。如右手成追胁缠枝手，则立出左拳。此法名袖里藏花。

第八十七式　吊腳纏枝一搥來



訣曰：吊腳纏枝一搥來，右拳穿出虎爪開；隨勢再發還魂手，專打頑敵天靈蓋。

第八十七式　吊脚缠枝一槌来

诀曰： 吊脚缠枝一槌来，右拳穿出虎爪开；
随势再发还魂手，专打顽敌天灵盖。

【图解】 承上式。左手收拳藏腰，一吊右脚，右手同时穿出成虎爪（如图）。

此名缠枝手。

【要旨】 沉静出爪。

【拆门解义】 此势为擒拿手法。

若敌反以手桥压我，我可即出还魂手，以左拳顺势击其头部。

【编者按】 此法破敌在于一接即擒，拿住敌臂后一拖一放，同时立用还魂手击其头部。此乃洪家著名之擒打法。

第八十八式　左右連環各一勻

訣曰：左右連環各一勻，箭機勢猛力千鈞；此是洪拳名散手，鐵橋鐵馬技乃真。

第八十八式　左右连环各一匀

诀曰： 左右连环各一匀[1]，箭槌势猛力千钧；
此是洪拳名散手，铁桥铁马技乃真。

【图解】 承上式。先出左箭槌，继而进左马打出右拳(如图)。

【要旨】 左右拳连环打出。腰直，马成弓箭步。

【拆门解义】 此势为强攻手法。

在缠枝手奏效以后，便可用此拳连环攻击。若敌一拳来伏我胁，我立上马变黑虎爪对付。

【编者按】 此势属连环火箭槌。若在箭槌中逼步变虎爪，即是箭槌虎爪擒拿势，为洪拳有名散手。

---

① 一匀——广州方言。一次、一遍之意。

第八十九式　蝶掌一攔分左右

訣曰：

蝶掌一攔分左右，力强制弱手不留；

若遇强敵當法變，分漏手出勢如流。

第八十九式　蝶掌一攔分左右

诀曰： 蝶掌一攔分左右，力强制弱手不留；
若遇强敌当法变，分漏手出势如流。

【图解】 承上式。在右拳一冲之后，即移马转身向右，成前弓后箭势；双手随变上下蝶掌（如图）。

【要旨】 蝶掌相送力要大。

【拆门解义】 蝶掌既可拆拳，亦可拆掌。唯截拳对掌均须力胜对方。若敌力大于我，切勿与其抗力，应立变分漏手破之。

【编者按】 实战中，凡以蝶掌破蝶掌，均须硬力相拼，容不得半点怯懦。但遇身壮过于我者，当避强击弱，切不可与其以硬搏硬。

第九十式　三星連環黑虎爪



訣曰：三星連環黑虎爪，拱冚連釘霸爪刨；
此是洪家一絕技，千金難得莫濫抛。

第九十式　三星连环黑虎爪

诀曰：三星连环黑虎爪，挂冚连钉带爪刨；
此是洪家一绝技，千金难得莫浪抛。

【图解】 承上式。右掌先变挂拳打出，接着左掌责[①]拳变冚，右手再顺势一拳钉[②]出（如图）。

此名三星连环手，又名挂冚钉拳法。

【要旨】 挂冚钉三拳连环而出，刻不容缓。

【拆门解义】 此势为强攻手法。不论敌打不打我，我皆可以此法步步攻他。若再出黑虎爪擒拿则更妙。

【编者按】 此三星连环黑虎爪，乃洪拳十八绝手之一。其势猛如虎，出时只进不退，且攻中夹守并带锁喉手法，非常人可以抵挡。世称三星虎爪，即指此法。

---

① 责——广州方言。下压之意。
② 钉——南拳术语。指出拳如钉钉子，势疾直入。

第九十一式　轉身一橋又一槌

訣曰：轉身一橋又一槌，攔截誤敵我反追；若其招架再打我，立出起山是鐵錘。

第九十一式　转身一桥又一槌

诀曰： 转身一桥又一槌，拦截后敌我反追；
若其招架再打我，立出翅冚是铁锤。

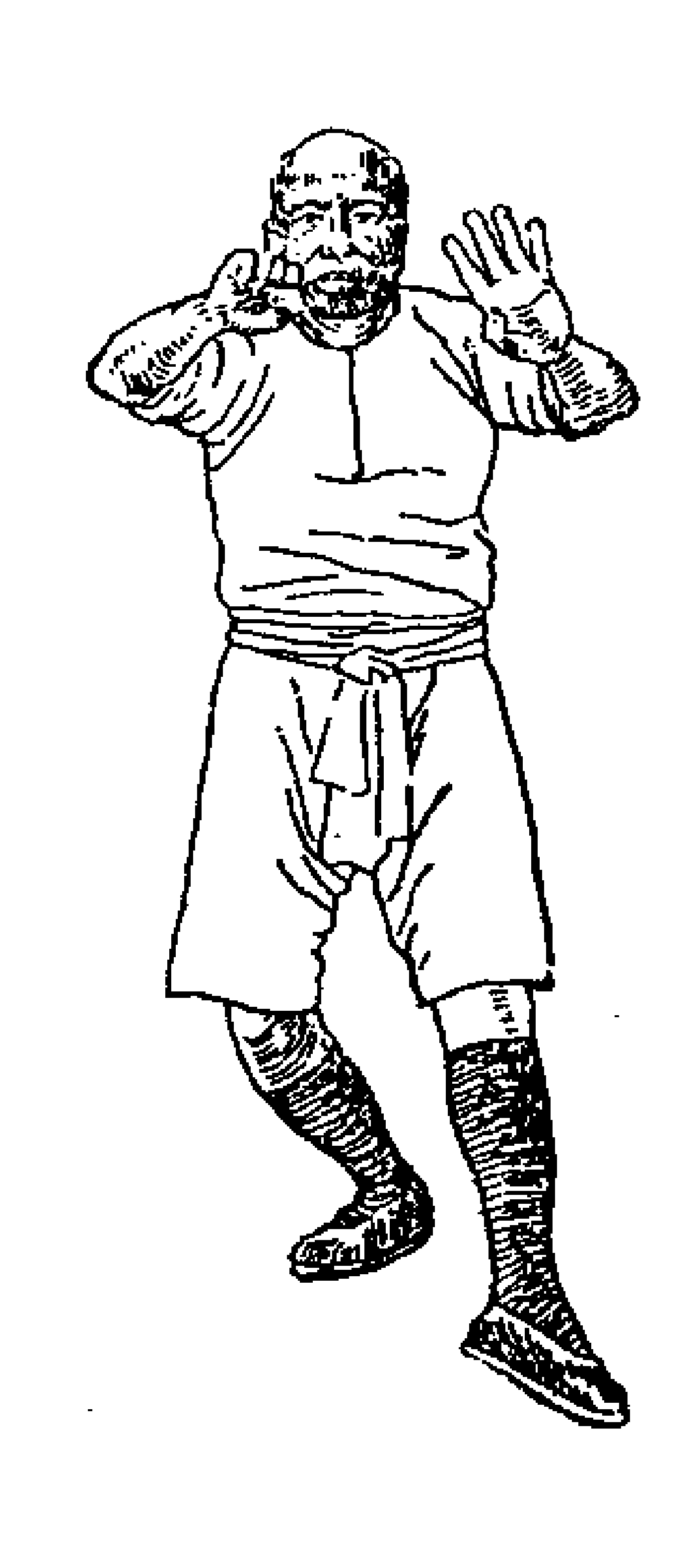
【图解】 承上式。转身向后，左手一拳打出；接着收拳归腰，右手随之一槌打出，势如火箭（如图）。

【要旨】 转身要快，弓箭马要扣紧，腰有挺力，拳出如箭。

【拆门解义】 此势为破敌后攻之法。当我成黑虎爪势时，若敌从背后打来，我立转马，以此左右箭槌击其心胸。此时敌若招架而再发拳来，我可变翅冚手拦截。

【编者按】 此属洪拳反后法。凡反后之法，转身要急，进马要快，拳出要猛，以迅雷不及掩耳之势发出，切不可慢。

第九十二式　收拳見禮須吊腳



訣曰：收拳見禮須吊腳，微笑示謙神灼灼；
拳掌一合喻日月，復明大業志堅卓。

第九十二式　收拳见礼须吊脚

诀曰：收拳见礼须吊脚，微笑示谦神灼灼；
拳掌一合喻日月，复明大业志坚卓。

【图解】 承上式。右拳先拉向左肩再归右边，接着左拳变山掌运至右胸前，然后拳掌一齐顶出（此名顶手拱礼）；同时右脚后踏一步，吊左脚收胸（如图）；然后收拳藏腰。

【要旨】 拱手见礼要自然而面带微笑，以示谦让。

【拆门解义】 参见第八式，此略。

【编者按】 此势为南少林一派之拳礼。相传源于明末福建少林寺。其以左掌喻月，右拳像日，合而为“明”，暗寓反清复明之意。

第九十三式 扭手收拳一鞠躬



訣曰：扭手收拳一鞠躬，存修武德方英雄；天下武林原一脈，莫言派異同歸宗。

第九十三式　扭手收拳一鞠躬

诀曰： 扭手收拳一鞠躬，存修武德方英雄；
天下武林原一脉，莫言派异同归宗。

【图解】 承上式。扭手收拳傍腰，再收胸落胯，眼望前方；随后一鞠躬，挺立（如图）；最后下拳垂掌，如开式（第一式）。

【要旨】 藏拳鞠躬，以扬武德。

【拆门解义】 终式无攻守可言，故无拆义。

【编者按】 虎鹤门拳术，讲究气魄。收式时，于见礼间稍为一顿，呵喝一声，立予人一种气势沉雄之感，拳虽住而声威犹存。此虎鹤拳独有之魅力，故收势不可匆忙。

{
  "before_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTE1NDY4NTUuemlw",
    "filename_decoded": "11546855.zip",
    "filesize": 1203914,
    "md5": "9e46a9db3a2be0e4272cb0949219cd7c",
    "header_md5": "9b50b66775b1bc0d2a4da49de9d108ef",
    "sha1": "472f54976bc015bae48a21f23f58869c131b6c5b",
    "sha256": "03976be0ed812b348b785a70f036d568387c1b221950be9de25184ef099d7163",
    "crc32": 3771767850,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 1168977,
    "pdg_dir_name": "\u9ec4\u98de\u9e3f\u5ae1\u4f20\u5de5\u5b9a\u4f0f\u864e\u62f3_11546855",
    "pdg_main_pages_found": 187,
    "pdg_main_pages_max": 187,
    "total_pages": 197,
    "total_pixels": 0
  },
  "after_pdg2pic_conversion": {
    "filename": "MTE1NDY4NTUuemlw",
    "filename_decoded": "11546855.zip",
    "filesize": 2790504,
    "md5": "7d9a000a8b8fc7e9400e96bd7cb62ff9",
    "header_md5": "0b3cad4581cef50fa3c485eceb10c4b2",
    "sha1": "ab7d83c5bcbc23724b3049b57373cb436ff39f16",
    "sha256": "e7febea710fab8318aee58f32361059a0c290bb971c7177a563d906523b5487b",
    "crc32": 3084249975,
    "zip_password": "",
    "uncompressed_size": 2794766,
    "pdg_dir_name": "",
    "pdg_main_pages_found": 187,
    "pdg_main_pages_max": 187,
    "total_pages": 197,
    "total_pixels": 155517184
  },
  "pdf_generation_missing_pages": false
}